

# Cotto e < mangiato >

LUGLIO 2020 > €1,50

€1,50  
708 RICETTE

**AVOCADO**

le ricette del  
**BENESSERE**

**11 DOLCI** al  
cucchiaino

**SUBITO PRONTA**  
*Panzanella*  
rivisitata con fantasia

**A TAVOLA**  
*IN MENO DI 30 MINUTI*  
con i piatti di Tessa Gelisio

**APERICENA D'ESTATE**

*23 ricette estrose e semplici*



COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.31 - Prima immissione: 7 luglio 2020 - Prezzo € 1,50



9 772284 429006

00031



MADE IN ITALY

# Una fresca idea per l'estate.

PRONTO IN  
**5**  
MINUTI

Filiera controllata:  
dalla semina  
alla raccolta.



Senza allergeni  
e prodotto in un impianto  
dedicato.

Produciamo biologico  
da oltre 30 anni.



Vai allo shop online!



Leggero, sano e velocissimo da mettere in tavola: è il Cous Cous Bio Molino Filippini nelle referenze 100% Grano Saraceno, 4 Legumi, Mais e Riso e 2 Mais. Un primo piatto completo e fresco, ideale accompagnato a verdure, carne e pesce, ma anche per realizzare sfiziosi aperitivi. Tutti e quattro i Cous Cous sono senza glutine, altamente digeribili, ricchi di fibre e di proprietà nutritive: per questo adatti e consigliati a tutti.

MOLINO  
**FILIPPINI**  
VALTELLINA  
[www.molinofilippini.com](http://www.molinofilippini.com)



è ora disponibile  
l'abbonamento  
alla nostra rivista digitale

su: [cottoemangiatomagazine.mediaset.it](http://cottoemangiatomagazine.mediaset.it)



# EDITORIALE

## Luglio

La morsa pandemica che ha stretto l'Italia negli ultimi mesi si sta allentando e il **DESIDERIO DI CONVIVIALITÀ**, complice anche la buona stagione, inizia a farsi sentire. Nonostante la lunga serie di accorgimenti e precauzioni igienico-sanitarie da adottare (norme che, chissà, forse entreranno di diritto nei manuali di bon-ton) abbiamo pensato a come si potrebbe **ORGANIZZARE UN RICEVIMENTO PER POCHI AMICI IN CASA**. Ancor meglio se si dispone di terrazzo o di giardino, le nostre proposte sono **PIATTI SEMPLICI MA INTRIGANTI** che si adeguano alle **usanze cosmopolite del nuovo millennio**.

La Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE  
Andrea Delogu



Cotto e mangiato magazine è edito da  
Fivestore - RTI S.p.A.  
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE  
OpenEyes Film - Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO  
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO  
Marilena Bergamaschi,  
Michela Burkhart (grafica),  
Vanna Guzzi,  
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,  
Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Davide Petrini,  
Maddalena Bassi, Monica Cimino, Silvio Carini

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile  
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf  
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ



MediaAdv srl  
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano  
Tel: 02 43 986 531  
[info@mediaadv.it](mailto:info@mediaadv.it) | [www.mediaadv.it](http://www.mediaadv.it)

SCRIVETECI  
[cottoemangiato.magazine@mediaset.it](mailto:cottoemangiato.magazine@mediaset.it)

Tutti gli articoli contenuti  
in Cotto e mangiato magazine  
sono da intendersi  
a riproduzione riservata  
ai sensi dell'Art. 7 R.D. 18 Maggio 1942 n. 1369



# SOMMARIO

## Luglio



### APERICENA D'ESTATE

Tante ricette golose e cocktail creativi per stupire i vostri ospiti.

**A TAVOLA IN 30 MIN.**  
Preparazioni leggere e gustose subito pronte



### SVUOTAFRIGO

Idee per consumare quel che resta in frigorifero



**LE RICETTE DI ANDREA MAINARDI**  
Cinque ricette da applauso dell'eccentrico chef



10

26  
**DOPPIA FACCIA**  
Gazpacho

28

32  
**3 COTTURE**  
Pesce spada

34

38  
**DAL SUPER**

42



< Cotto e mangiato >

98  
**COTTO E MANGIATO TV**  
Notizie dalla rubrica condotta da Tessa Gelisio

97

93  
**IN VETRINA**

90

88  
**SCUOLA DI PASTICCERIA**  
Gelatina di frutta

84



**Novità in libreria**  
Le ultime uscite in fatto di cibo e ricette. Tanti libri da non lasciarsi sfuggire



**SLURP!**  
Ricette estive, facili e veloci da preparare per i più piccoli



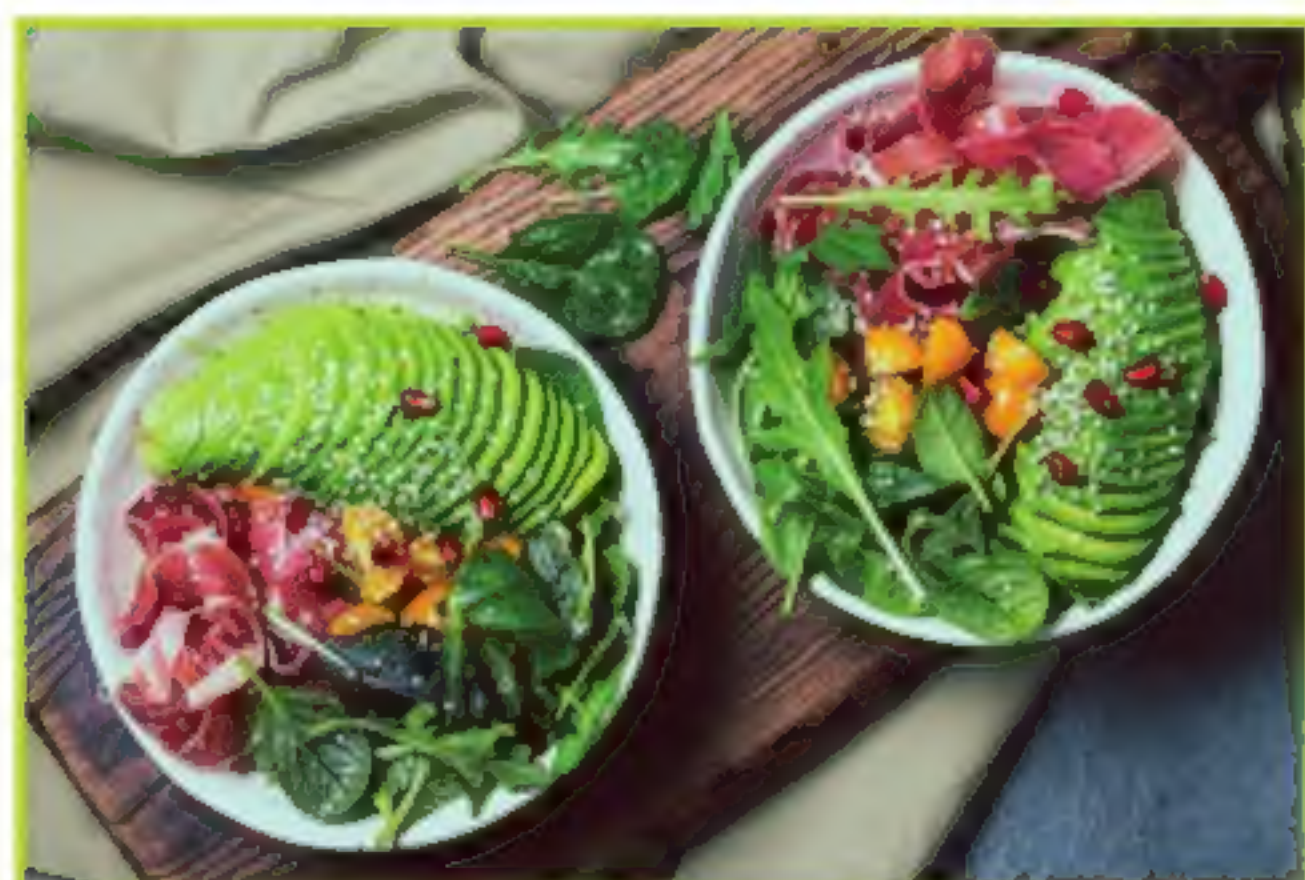
**PASTICCERIA**  
Tartare di frutta e tartellette con gelatina di fragole





## RICETTE DEL BENESSERE

L'avocado, perfetto in estate,  
è freschissimo e ricco di vitamine



## BRUTTO MA BUONO

Mousse e dolci al cucchiaino,  
dessert ideali per concludere  
con gusto una cena fredda



## COLTO E MANGIATO

I peperoni sono i grandi  
protagonisti delle ricette estive



46

### A PROVA DI RISTORANTE

Ricette firmate  
da copiare subito

48

51

### IL CIBO CHE FA BENE

I consigli della  
nutrizionista

52

58

65

### ORTOMANIA

Lo zenzero



82

### DA NORD A SUD

Fiori di zucca

80

79

### VINO

78

### FORMAGGI

76

70

### SCUOLA DI CUCINA

Prepariamo le  
arancine di riso  
alla mozzarella  
e il salmone marinato  
a secco con sale  
e zucchero

66



## HAI MAI PROVATO?

La liquirizia che fa bene:  
digestiva, antinfiammatoria,  
depurativa, regala un gusto  
unico a tante ricette



## PIÙ GUSTO MENO SPESA

Sano e saporito:  
un menu completo  
per 4 persone a 14 euro



## CLASSICA CON BRIO

La panzanella, piatto della  
tradizione toscana, è ottima  
anche rivisitata: con le uova,  
il pesce e anche la frutta



# INDICE DELLE RICETTE

## ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

- ✓ Tronchetti di anguria e feta alle erbe
- ✓ Tabbouleh con pomodori, menta e prezzemolo
- ✓ Risotto allo spumante con le fragole
- ✓ Quinotto al limone confit e prezzemolo
- ✓ Caviale di melanzane
- ✓ Tzatziki all'aneto e limone
- ✓ Taramosalata
- ✓ Roquamosole
- ✓ Gamberi al cocco con crema di fave
- ✓ Brick con ragù speziato
- ✓ Falafel di fave con salsa tahina
- ✓ Churros al parmigiano reggiano
- ✓ Involtini di prosciutto con robiola
- ✓ Gamberi al bacon con salsa al pompelmo rosa
- ✓ Cogze in pastella con salsa aioli dolce
- ✓ Polpette di pane alle erbe aromatiche
- ✓ Pesce finto di patate e nasello
- ✓ Calamaretti spillo con crudaiola di pomodorini
- ✓ Pancetta caramellata con ketchup ai lamponi
- ✓ Tataki di mango
- ✓ Pingimonio con verdure di stagione e dressing
- ✓ Chips di platano
- ✓ Faltoush con pane arabo tostato
- ✓ Bruschetta calabrese 'nduja e melanzane
- ✓ Friselle con hummus di ceci
- ✓ Polpettine di carne
- ✓ Focaccia sprint con pesto e crescenza
- ✓ Bruschette al pesto e formaggio
- ✓ Pesto di pomodori secchi
- ✓ Bagel con avocado e salmone affumicato
- ✓ Crema di peperoni alle noci (muhammara)
- ✓ Confettura piccante di peperoni rossi per carni e formaggi
- ✓ Salmone marinato
- ✓ Crème caramel di tonno
- ✓ Taralli con liquirizia e finocchio
- ✓ Pizza con fiori e provola
- ✓ Coccinelle nell'orto al caprino
- ✓ Mini burger
- ✓ Uova alla mousse di salmone

## COCKTAIL

- ✓ Sangria
- ✓ Cocktail con vino bianco e menta
- ✓ Cocktail rosé
- ✓ Analcolico con more e mirtilli
- ✓ Sangria bianca
- ✓ Spritz
- ✓ Analcolico all'anguria e lime
- ✓ Analcolico al pompelmo rosa

## PRIMI PIATTI

- ✓ Gazpacho al melone
- ✓ Gazpacho di cetrioli
- ✓ Gnocchetti cogge e fagioli
- ✓ Melanzane alla parmigiana con brie
- ✓ Linguine con spada, zucchine e bacon croccante
- ✓ Bucatini al pesto di sedano e noci
- ✓ Insalata di riso con citronette agrodolce

PIATTI VEGANI

PIATTI VEGETARIANI

- p 10
- p 12
- p 13
- p 13
- p 14
- p 14
- p 15
- p 15
- p 16
- p 16
- p 17
- p 17
- p 18
- p 18
- p 19
- p 19
- p 20
- p 20
- p 21
- p 21
- p 22
- p 22
- p 22
- p 28
- p 35
- p 36
- p 36
- p 40
- p 42
- p 49
- p 59
- p 63
- p 74
- p 76
- p 80
- p 83
- p 90
- p 90
- p 91

- ✓ Pollo alla piastra con conchiglie, rucola e asparagi
- ✓ Spaghetti con sugo di pomodoro crudo
- ✓ Risotto con cocomero e caprino
- ✓ Spaghetti con pesto cremoso di avocado e basilico
- ✓ Peperoni ripieni di riso con le uova
- ✓ Malloreddus con coriandoli di peperoni e ricotta mustia
- ✓ Farfalle con crema di peperoni alla curcuma
- ✓ Panzanella classica
- ✓ Panzanella con tartare di verdure e gamberi
- ✓ Panzanella con asparagi, uova e pane integrale
- ✓ Panzanella con pomodorini sott'olio e feta
- ✓ Panzanella con schiacciata toscana e frutta
- ✓ Arancine di riso alla mozzarella
- ✓ Pasta alle erbe aromatiche
- ✓ Troccoli alla liquirizia con i cardoncelli
- ✓ Bavette con fiori vongole e bottarga

## SECONDI E CONTORNI

- ✓ Frittata di zucchine, spinaci e cipollotto
- ✓ Involtini di pesce ripieni di zucchine, pomodorini e ricotta
- ✓ Pesce spada farcito con ricotta di bufala e dadolata di pomodori allo zengero
- ✓ Pesce spada con peperoni, cipolline borretane e olive taggiasche
- ✓ Hamburger con robiola e zucchine
- ✓ Pollo con lime e capperi
- ✓ Bocconcini di pollo con asparagi e salsa teriyaki
- ✓ Sformatino al formaggio caprino
- ✓ Scaloppine al limone
- ✓ Yookhwe di mango con aglio e salsa di soia
- ✓ Calamari, zengero, pomodoro e polvere di buccia di cocomero
- ✓ Insalata di avocado con crudo e albicocche
- ✓ Burritos con pollo e peperoni rossi
- ✓ Calamari in guazzetto di peperoni
- ✓ Caponata di peperoni con capperi e olive
- ✓ Straccetti di mango saltati con peperoni (bulgogi)
- ✓ Padellata di friggittelli con aglio e acciughe
- ✓ Moqueca di pesce al cocco con peperoni e coriandolo
- ✓ Spiedini croccanti di pollo
- ✓ Quaglie in cartoccio
- ✓ Fiori di zucca n pastella alla birra

## DOLCI

- ✓ Gelato con frutti di bosco e crumble di nocciole
- ✓ Clafoutis di ciliegie
- ✓ Mousse alle fragole
- ✓ Mug cake all'avocado
- ✓ Smoothie di avocado con mela verde e zengero
- ✓ Mousse di cioccolato bianco al tè matcha
- ✓ Spuma di cocco
- ✓ Gelo di mellone alla palermitana
- ✓ Mousse di cioccolato all'olio extravergine di oliva
- ✓ Budino cremoso all'arancia
- ✓ Tiramisu di yogurt all'albicocca
- ✓ Ganache di cioccolato veg all'arancia
- ✓ Parfait alle noci con caramello alla liquirizia
- ✓ Tartare di frutta con gelatina
- ✓ Tartellette con gelatina di fragole
- ✓ Gelato alla stracciatella
- ✓ Sorbetto di anguria con semi tostati e scaglie di cioccolato fondente

- p 41
- p 43
- p 46
- p 49
- p 59
- p 61
- p 62
- p 66
- p 67
- p 67
- p 68
- p 68
- p 70
- p 77
- p 80
- p 82
- p 29
- p 31
- p 32
- p 33
- p 38
- p 39
- p 39
- p 41
- p 43
- p 44
- p 47
- p 48
- p 58
- p 60
- p 60
- p 61
- p 62
- p 63
- p 77
- p 81
- p 83
- p 31
- p 37
- p 45
- p 50
- p 50
- p 52
- p 53
- p 53
- p 54
- p 54
- p 55
- p 57
- p 81
- p 84
- p 86
- p 91
- p 47

## NEL PROSSIMO NUMERO

In edicola dal 4 agosto

### COVER STORY

Gelato che passione! Ecco tante facili ricette per prepararlo in casa.

Ma non solo: ci sono anche sorbetti, semifreddi e granite, deliziosi e alla portata di tutti.



### BRUTTO MA BUONO

Un classico della cucina estiva, i dolci con le pesche. Tante idee sorprendenti e golose per assaporare i profumatissimi frutti.



### DA NORD A SUD

I calamari ripieni sono una vera leccornia imperdibile. Per questo si possono gustare in mille varianti in tutta la penisola. Tutte sempre squisite, dalla Liguria alla Sicilia.



### COLTO E MANGIATO

Eclettiche e trasformiste, le zucchine sono sempre buone con tutto. Dalla pasta ai contorni, ai secondi, senza dimenticare qualche sorprendente dessert.





# GALLINELLA *separa tuorlo*

**A SOLI  
€ 3,50  
+ RIVISTA**



## CARATTERISTICHE

Cotto e Mangiato ha selezionato per voi un accessorio utile e originale che non può mancare in cucina! La gallinella separa-tuorlo, un prodotto in silicone lavabile in lavastoviglie, vi aiuterà a separare in un attimo e con estrema facilità il tuorlo dall'albume! Schiacciando la gallinella e rilasciandola, il tuorlo viene aspirato e con una leggera pressione viene rilasciato. Da non perdere!



**IN EDICOLA con il numero di SETTEMBRE**



Cotto e  
< mangiato >

# PRODOTTI DI STAGIONE

## Luglio

### FRUTTA

Albicocche, Amarena, Anguria, Avocado,  
Banana, Ciliegie, Fichi, Fragole,  
Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli,  
Pere, Pesche, Prugne

### VERDURA

Aglio, Alloro, Asparagi, Bietole,  
Carote, Cetrioli, Cicorie, Cipolline,  
Fagiolini, Fave, Insalata,  
Melanzane, Peperoni,  
Pomodori, Porri, Prezzemolo,  
Ravanelli, Rosmarino, Rucola,  
Salvia, Sedano, Timo, Zucchine

### PESCE

Branzino, Calamaro, Canocchia,  
Capasanta, Cefalo, Cozze,  
Gamberi rosa, Grongo,  
Moscardini, Murena, Nasello,  
Pagello fragolino, Pesce San Pietro,  
Polpo, Rana pescatrice,  
Razza, Ricciola, Sardina, Scampo,  
Scorfano, Seppia, Sgombro,  
Sogliola, Sugarello, Triglia di scoglio,  
Trota, Vongole veraci, Zerro





# Non basta un solo grano per fare una grande pasta.



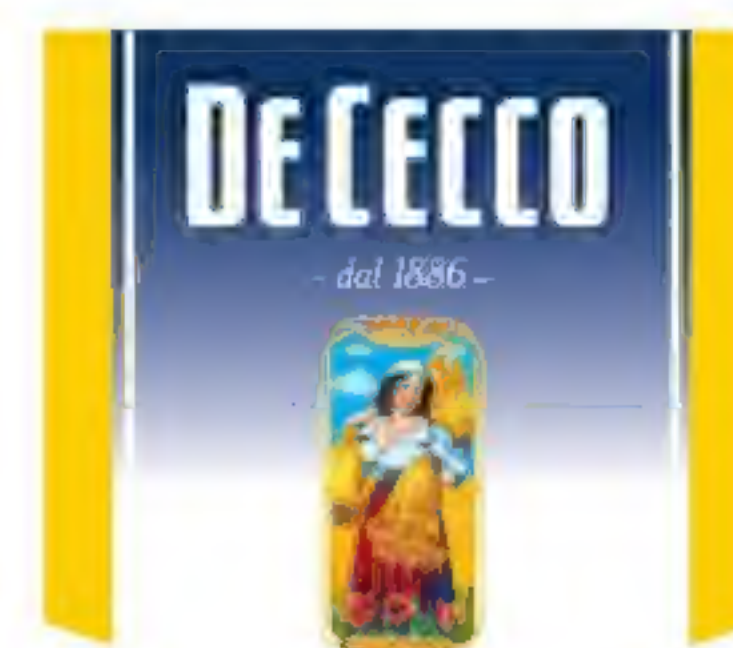
LoRo.

Le caratteristiche di eccellenza della pasta De Cecco non si possono trovare in una sola varietà di grano. Infatti, la nostra semola ideale si ottiene tramite una miscela di diversi grani selezionati. E questi grani non crescono tutti nello stesso posto. Noi li troviamo non solo in Italia, ma anche in Arizona e in California.



Selezioniamo il grano italiano per il sapore, il grano californiano e dell'Arizona per la quantità e qualità delle proteine, che rendono

la pasta al dente, tenace ed elastica. Così nasce l'alta qualità De Cecco: pasta italiana, da grani di tutto il mondo, apprezzata in tutto il mondo.



di De Cecco ce n'è una sola.  
[www.dececco.com](http://www.dececco.com)





# *Apericena d'estate*

UN' OCCASIONE CONVIVIALE CHE DIVENTA ANCHE ESPERIENZA CULINARIA. STUPITE I VOSTRI  
OSPITI CON TANTE RICETTE GOLOSE, DA ASSAGGIARE IN PICCOLE PORZIONI. DALLE CREME SALATE  
AI PRIMI, FREDDI O TIEPIDI, DALLE POLPETTINE FRITTE ALLE FRESCHISSIME INSALATE ANTICALDO



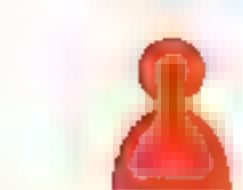
# Tronchetti di anguria con feta alle erbe

## INGREDIENTI PER 8 PEZZI

ANGURIA 2 kg, con la scorza

FETA 300 g

LATTE  
ERBA CIPOLLINA  
ANETO  
TIMO  
BASILICO  
MIRTILLI



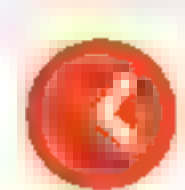
4 Persone



Difficoltà  
facile



Preparazione  
20 MIN



Cottura  
/



Costo  
basso

**1** **PER LA MOUSSE** mettete la feta e le erbe aromatiche nel recipiente del mixer e frullate fino a ottenere una crema morbida e cremosa. Se il formaggio risulta troppo secco, unite poco latte.

**2** **TAGLIATE** l'anguria a fette spesse circa 5-6 cm, quindi con un tagliapasta rotondo di 6 cm di diametro, ricavate tanti cilindri. Scavate un incavo nella parte centrale di ciascuno, senza arrivare fino in fondo, in modo da ottenere tante coppette.

**3** **TRASFERITE** la mousse in una tasca da pasticciere, coprite i cilindri con una pellicola e conservate tutto in frigorifero. Al momento di servire, disponete i tronchetti sul piatto, riempiteli con la mousse, guarnite con foglioline di aneto e mirtilli e portate in tavola.

## PERFETTAMENTE IN FORMA

Per ottenere dalla polpa dell'anguria dei tronchetti cilindrici perfettamente uguali, procedete ricavando per prima cosa dei cubi di dimensioni leggermente più grandi del tagliapasta, in questo modo potrete inciderli con facilità. Se possedete un tagliapasta da 4 cm di diametro, utilizzatelo per lo scavo interno, altrimenti lavorate con delicatezza. Questa operazione genera molto scarto di polpa d'anguria: utilizzatela per preparare una macedonia di frutta, oppure il dolce di pag. 53

## la variante

Se preferite, preparate un ripieno di crema vegetale. Frullate 140 g di cannellini con 80 g di tofu morbido, 2 cucchiaini di succo di limone, foglie di prezzemolo, coriandolo ed erba cipollina, 1/2 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di curry e un filo d'olio. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere e usatelo come indicato nella ricetta.

CANNELLINI



CURRY



TOFU



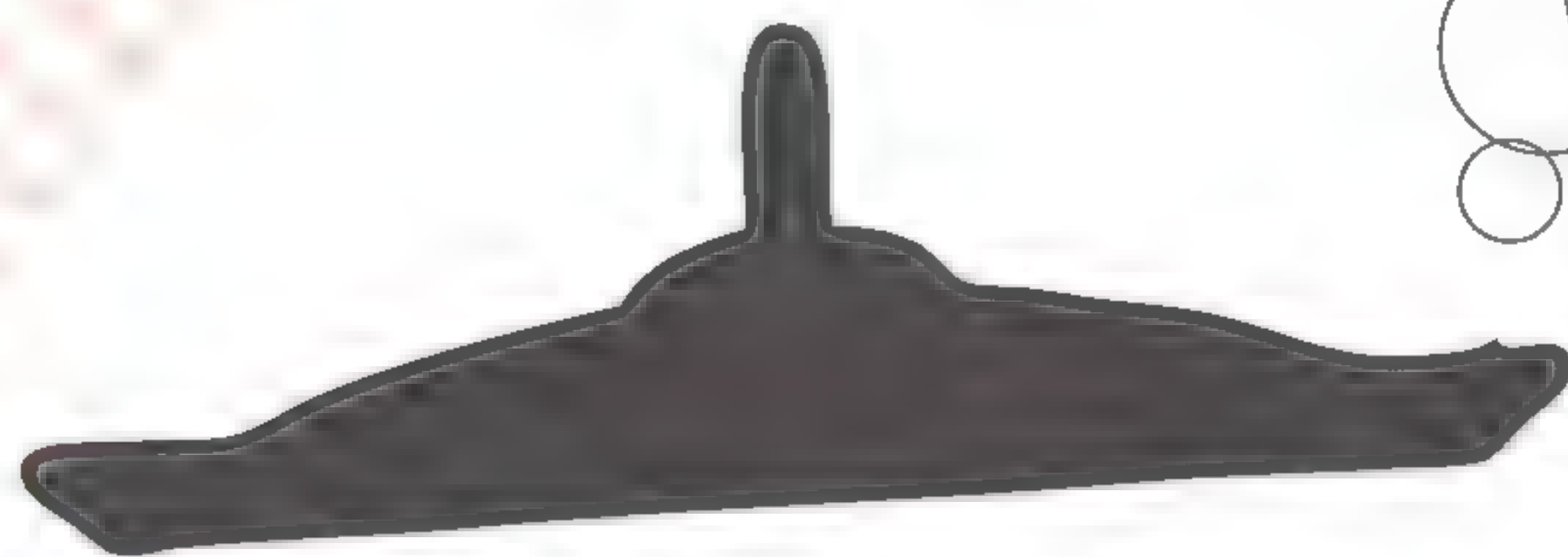




## UN INVITO FRA AMICI

L'apericena è il nuovo modo di ricevere che fa tendenza. Una via di mezzo fra l'aperitivo e la cena, informale perché non obbliga agli orari né a stare fermi a tavola, servendosi direttamente dal buffet: per questo, tutto deve essere ridotto a piccole porzioni che non prevedano l'uso del coltello. Se avete poco tempo, preparate più piatti possibili nei giorni precedenti e congelateli in freezer: alla mattina li trasferirete in frigorifero e li scalderete quando arriva il momento di servire.

# Tabbouleh con pomodori, menta e prezzemolo



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BULGUR (GRANO SPEZZATO PRECOTTO) 250 g

POMODORI RAMATI 1 kg

LIMONE 1

MENTA 1 mazzetto

PREZZEMOLO 1 mazzetto

CIPOLLA ROSSA 1

CUMINO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE



**SCOTTATE** i pomodori per 1 minuto in acqua bollente, poi raffreddateli sotto acqua fredda. Spellateli, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Riducete la polpa a dadini piccoli e trasferiteli in una ciotola.

**SCIACQUATE** il bulgur, disponetelo in una ciotola, poi copritelo con abbondante acqua bollente salata e fate riposare finché l'acqua sarà fredda. Scolatelo, trasferitelo in una ciotola e irrorate con un filo d'olio.

**SFOGLIATE** il prezzemolo e la menta e tritateli, tenendo da parte qualche foglia; pulite e tritate la cipolla. Trasferite tutto nella ciotola del bulgur, unite i pomodori e un pizzico di cumino, poi regolate di sale.

**IRRORATE** con un filo d'olio e il succo del limone, mescolate e trasferite in frigorifero per almeno 1 ora. Guarnite con prezzemolo, fettine di limone e servite.





# Risotto

## allo spumante con le fragole



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO VIALONE NANO O CARNAROLI 320 g – FRAGOLE 200 g – SCALOGNO 1 –  
SPUMANTE O PROSECCO 200 ml – PARMIGIANO REGGIANO  
GRATTUGIATO 3 cucchiaini – BRODO VEGETALE – BURRO – SALE E PEPE

**SCIACQUATE** velocemente le fragole e asciugatele con carta da cucina. Tenetene da parte 4 intere con la corona. Pulite le altre, schiacciatene metà con la forchetta e tagliate il resto a pezzetti.

**SPELLATE** e tritate finemente lo scalogno. Rosolatelo a fuoco basso in una casseruola per 2-3 minuti con 30 g di burro. Alzate la fiamma, unite il riso e tostatelo per 1-2 minuti. Irrorate con lo spumante e lasciatelo evaporare. Poi, versate 2 mestoli di brodo bollente, mescolate e lasciateli evaporare a fiamma viva.

**ABBASSATE** il fuoco e proseguite la cottura, aggiungendo 1 mestolo di brodo ogni volta che il precedente sarà evaporato e mescolando ogni volta. Cuocete il riso per circa 16-18 minuti. Infine, regolate di sale e pepe e spegnete il fuoco. Unite 20 g di burro, il parmigiano reggiano, la polpa di fragole e quelle a pezzetti, mescolando delicatamente. Suddividete il risotto nei piatti, guarnite con le fragole intere e servite subito.

# Quinotto

## al limone confit e prezzemolo



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

QUINOA BIANCA 200 g – CIPOLLA BIANCA 1 – LIMONI SOTTO SALE 2 (nei negozi etnici) –  
BRODO VEGETALE – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE BIANCO

**SCIACQUATE** molto bene la quinoa sotto acqua fredda corrente. Se avete tempo, lasciatela a bagno per 20 minuti, poi eliminate la schiumetta che si forma in superficie e risciacquate.

**FATE** appassire in una casseruola la cipolla tagliata a fettine con un filo d'olio per 3-4 minuti a fiamma bassa. Appena diventa trasparente, unite la quinoa e fate insaporire per 2-3 minuti, mescolando. Aggiungete 2 mestoli di brodo bollente, mescolate e proseguite la cottura per 20 minuti, unendo altro brodo e mescolando, man mano che il liquido è assorbito.

**RICAVATE** la scorza dei limoni confit e tagliatela a pezzettini piccoli, poi incorporatela al quinotto con il prezzemolo tritato. Spegnete, irrorate con un filo d'olio e regolate di sale, spolverizzate con abbondante pepe, poi servite subito.





# Caviale di melanzane

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELANZANE TONDE 1 kg — LIMONE 1 — AGLIO 1 spicchio —  
MENTA — CUMINO — OLIO EVO — SEMI DI SESAMO — SALE E PEPE



**DISPONETE** le melanzane sulla placca, foderata con carta da forno, bucherellatele con una forchetta e cuocetele in forno già caldo a 180°C per 35-40 minuti, girandole spesso. Dividetele a metà, poi prelevate la polpa con un cucchiaio.

**TRASFERITE** la polpa in un colino a maglie fitte e schiacciatela premendo con il dorso di un cucchiaio, per eliminare l'acqua in eccesso. Mettete la polpa nel mixer, unite l'aglio spellato, 2-3 cucchiai d'olio e frullate fino a ottenere un composto denso, poi regolate di sale e pepe.

**AGGIUNGETE** il succo del limone, un pizzico di cumino e mescolate per amalgamare. Guarnite con le foglie di menta spezzettate, i semi di sesamo tostati e servite.



# Tzatziki all'aneto e limone

**SPUNTATE** e sbucciate il cetriolo. Tagliatelo a metà, nel senso della lunghezza, privatelo dei semi, poi grattugiate finemente la polpa.

**TRASFERITELA** in un colino, spolverizzate con un pizzico di sale e fatela riposare per 15-20 minuti in modo che perda l'acqua.

**VERSATE** lo yogurt in una ciotola, aggiungete l'aglio tritato finemente o schiacciato con l'apposito attrezzo, la polpa di cetriolo e un ciuffetto di foglie di aneto tritate.

**INCORPORATE** 2 cucchiai d'olio e 2 di succo di limone, regolate di sale e pepe, coprite con la pellicola e trasferite la salsa a riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Servitela ben fredda.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CETRIOLO 1  
YOGURT GRECO 300 g  
AGLIO 1/2 spicchio  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
SUCCO DI LIMONE  
ANETO  
SALE E PEPE





# Taramosalata

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TARAMÀ (BOTTARGA DI MUGGINE AFFUMICATA) 80 g –  
PANE CASERECCIO 4 fette – LIMONE 1 – AGLIO 1/2 spicchio –  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

**SPEZZETTATE** il pane e mettetelo a bagno in acqua tiepida per 30 minuti. Eliminate la pellicina di rivestimento della bottarga e sminuzzatela.

**STRIZZATE** leggermente il pane, poi frullatelo con il succo del limone, l'aglio, la bottarga e 2-3 cucchiaini d'olio fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Se necessario, aggiungete ancora un filo d'olio, infine regolate di sale e pepe.

POTETE USARE ANCHE UOVA DI  
PESCE FRESCHE, MARINANDOLE  
PER UN'ORA IN SUCCO DI LIMONE



# Roquamosole crema di avocado e Roquefort

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

AVOCADO 1 – ROQUEFORT 100 g – PANNA ACIDA  
40 ml – CIPOLLOTTO 1 piccolo – TABASCO – SALE E PEPE



**SBRICCIOLATE** il Roquefort in una ciotola con la forchetta, incorporando gradualmente la panna acida, fino a ottenere un composto morbido ma ancora leggermente granuloso.

**PULITE** l'avocado, ricavate la polpa e schiacciatela a crema, poi unitela al formaggio. Tritate il cipollotto con metà della parte verde, poi incorporatelo al composto con 2-3 gocce di Tabasco.

**AMALGAMATE** bene gli ingredienti in modo da ottenere una crema soffice, copritela e conservatela in frigorifero.





# Gamberi al cocco con crema di fave



## INGREDIENTI PER 12 GAMBERI

CODE DI GAMBERI 12 – COCCO GRATTUGIATO 3 cucchiai – BURRO 20 g –  
FAVE SGUSCIATE 350 g – SCALOGNO 1 – ZUCCHERO DI CANNA 10 g –  
UOVA 2 – FARINA – BRODO VEGETALE – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI –  
OLIO EVO – CURRY – CURCUMA – GERMOGLI DI RAVANELLO – SALE E PEPE

**LESSATE** le fave in acqua bollente salata per 4-5 minuti, scolatele e fatele raffreddare sotto l'acqua fredda per fissarne il colore. Poi, trasferitele in una padella con lo scalogno tritato, un filo d'olio extravergine e 1 mestolino di brodo caldo e cuocete per 2-3 minuti. Frullate le fave con un po' di fondo di cottura e ancora un filo d'olio, fino a ottenere una crema densa. Regolate di sale e pepe.

**MESCOLATE** in una ciotola il cocco grattugiato con mezzo cucchiaino di curry, un pizzico di curcuma e lo zucchero. Sbattete le uova, immergetevi i gamberi infarinati, poi passateli nel composto di cocco. Scaldate in una padella abbondante olio di arachidi con il burro e friggete i gamberi 3-4 minuti per parte. Scolateli su carta assorbente da cucina e salateli leggermente.

**VERSATE** in ciascun piattino 1 cucchiaino di crema di fave, poi appoggiateci sopra un gambero al cocco. Infine, guarnite con i germogli di ravanella.

# Brick

## con ragù speziato



**SCONGELATE** la pasta brick. Pulite e tritate finemente la cipolla e la carota, poi rosolatele in una padella con un filo di olio extravergine. Unite la carne e le spezie, salate e fate insaporire per 3-4 minuti. Aggiungete il pepe, il coriandolo tritato, le uova sbattute e continuate la cottura per 2-3 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.

**DIVIDETE** i fogli di pasta brick, poi disponeteli sul piano di lavoro, ricavate tante strisce di circa 10x30 cm e copritele con un telo umido per non farle seccare.

**PRENDETE** una striscia e spennellatela con poco olio extravergine, poi disponete su una estremità un cucchiaino di composto; piegate l'estremità della pasta su se stessa, formando un triangolo, poi piegate ancora il triangolo su se stesso e proseguite fino a terminare la striscia. Continuate allo stesso modo fino a esaurire la pasta e il ripieno.

**FRIGGETE** i brick in abbondante olio di semi ben caldo, scolateli su carta assorbente da cucina e serviteli caldi.

## INGREDIENTI PER 16 BRICK

PASTA BRICK O FILLO SURGELATA 6 fogli – POLPA DI POLLO  
MACINATA 400 g – CIPOLLE 1 – CAROTE 1 – UOVA 2 –  
CANNELLA – CUMINO – CORIANDOLO – OLIO DI SEMI DI  
ARACHIDI – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE





# Falafel

## di fave con salsa tahina



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FAVE SGRANATE 500 g – PORRI 2 – PREZZEMOLO 1 ciuffo –  
 AGLIO 1 spicchio – CUMINO 1 cucchiaino – TAHINA (PASTA DI SESAMO) 4 cucchiari  
 LIMONE 1 – FARINA – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – OLIO EVO – SALE E PEPE

**STEMPERATE** in una ciotola la tahina con il succo di limone, unite 1/2 spicchio d'aglio schiacciato e 1 cucchiaino d'olio extravergine. Mescolate e incorporate poco per volta 4-5 cucchiari di acqua fredda, finché la salsa si gonfia e diventa cremosa. Regolate di sale e pepe.

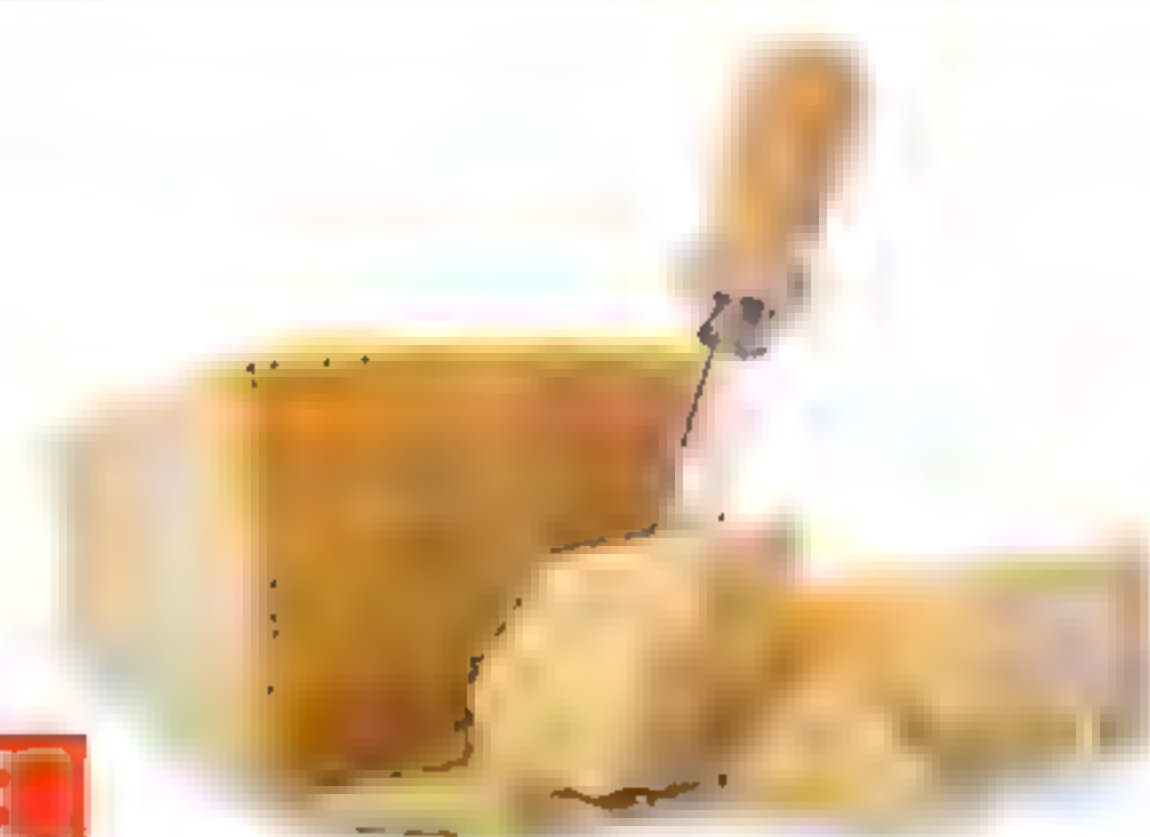
**PASSATE** al mixer le fave con i porri spezzettati, le foglie di prezzemolo e l'aglio rimasto. Versate il composto in una ciotola, aggiungete il cumino, regolate sale e pepe, unite 1 cucchiaino di farina e mescolate bene. Se l'impasto risulta troppo liquido aggiungete ancora un po' di farina.

**FORMATE** tante palline, lasciatele riposare circa 20 minuti, poi passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di semi bollente finché saranno dorate. Sgocciolatele su carta da cucina e servitele con la salsa.



# Churros

## al parmigiano reggiano



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 00 180 g – PARMIGIANO REGGIANO 50 g –  
 FARINA DI MANDORLE 20 g – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

**PORTATE** a ebollizione 300 ml d'acqua. Versate in una ciotola la farina, il parmigiano grattugiato, la farina di mandorle e un pizzico di sale e pepe.

**FORMATE** un incavo al centro, versate a filo l'acqua bollente e mescolate rapidamente con la frusta, incorporando man mano la farina fino a ottenere un composto omogeneo, poi lasciatelo raffreddare.

**TRASFERITE** il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e mettetelo in frigorifero a riposare per circa 1 ora.

**SCALDATE** abbondante olio in una padella, quindi strizzate la tasca, facendo scendere la pasta direttamente nell'olio e formando tanti bastoncini di circa 8-10 cm di lunghezza. Friggete pochi churros per volta e scolateli su carta da cucina man mano che diventano dorati. Serviteli con salsa di pomodoro.







# Involtini

## di prosciutto con robiola

### INGREDIENTI PER 8 PORZIONI

PROSCIUTTO COTTO 8 fette

ROBIOLA 300 g

YOGURT INTERO 2 cucchiaini

LIMONE 1, non trattato

ERBE AROMATICHE MISTE

(BASILICO, TIMO, MAGGIORANA,  
PREZZEMOLO, ERBA CIPOLLINA)

INSALATINA

POMODORINI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE E PEPE



**TAGLIUZZATE** con le forbici l'erba cipollina. Sfogliate le erbe aromatiche e tritatele finemente. Grattugiate la scorza del limone, poi incorporate tutto alla robiola con lo yogurt, amalgamando bene. Infine, regolate di sale e pepe.

**SPALMATE** il composto ottenuto sulle fette di prosciutto cotto e avvolgetele formando degli involtini. Legatele con steli d'erba cipollina scottati in acqua bollente.

**DISPONETE** nel piatto qualche fogliolina di insalata e un po' di pomodorini e conditeli con un filo d'olio, sale e succo di limone. Adagiatevi sopra gli involtini e servite.

# Gamberi

## al bacon

### con salsa al pompelmo rosa

**SPREMETE** il pompelmo, versate il succo in un pentolino con 4 cucchiaini di liquore, un pizzico di zucchero e uno di sale e portate lentamente a ebollizione. Lasciate sobbollire 3-4 minuti, poi aggiungete 1 cucchiaino di amido di mais sciolto con 2 cucchiaini di acqua fredda e fate addensare la salsa mescolando per 2-3 minuti. Infine, incorporate il burro.

**SGUSCIATE** le code di gambero, incidetele sul dorso ed eliminate il filetto nero, sciacquatele e asciugatele, poi avvolgetele con le fettine di bacon.

**PASSATE** i gamberi sotto il grill del forno alla massima potenza circa 2 minuti per parte (in alternativa, potete cuocerli in una padella antiaderente molto calda 2 minuti per parte). Disponete i gamberi su piattini, irrorateli con poca salsina tiepida, decorate con foglie di prezzemolo e servite.

### INGREDIENTI PER 16 GAMBERI

CODE DI GAMBERI 16 – BACON 16 fette – POMPELMO ROSA 1 – BURRO 20 g –

AMIDO DI MAIS 1 cucchiaino – LIQUORE ALL'ARANCIA O BRANDY 4 cucchiaini –

ZUCCHERO – PREZZEMOLO – SALE







# INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**COZZE 1 kg** – **FARINA 60 g** – **UOVA 1** – **BIRRA 200 ml** – **OLIO EVO 1 cucchiaio** – **LIEVITO DI BIRRA SECCO 1/2 cucchiaino** – **PEPERONCINO IN POLVERE** – **PREZZEMOLO** – **OLIO DI SEMI DI ARACHIDI** – **SALE**  
**PER LA SALSA** **AGLIO 3 spicchi** – **UOVO 1** – **OLIO DI SEMI 200 ml** – **SUCCO DI LIMONE** – **LATTE** – **SALE E PEPE**



## Cozze in pastella con salsa aioli dolce

**PULITE** le cozze raschiandole con una paglietta pulita. Trasferitele in una padella ampia, irroratele con 50 ml di birra, coprite e cuocete a fuoco vivo per 3-4 minuti, per farle aprire. Scartate quelle chiuse e separate i molluschi dai gusci.

**UNITE** in una ciotola la farina, il lievito, l'uovo e mescolate. Aggiungete la birra rimasta e l'olio extravergine a filo, mescolando con una frusta.

**INSAPORITE** con peperoncino e prezzemolo tritato, regolate di sale e fate riposare 30 minuti in frigorifero. Immergete le cozze nella pastella e friggetele in una padella con abbondante olio di semi ben caldo, sgocciolatele su carta da cucina e regolate di sale.

**PER LA SALSA** lessate gli spicchi d'aglio con 100 ml di latte, per 15 minuti dall'ebollizione poi scolateli. Cuocete l'uovo a partire da acqua fredda per 3 minuti dall'ebollizione. Sgusciatelo, mettetelo nel recipiente del frullatore a immersione con l'olio, gli spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di succo di limone, sale e pepe e frullate fino a ottenere una salsa densa. Se non amate l'aglio, aromatizzate la maionese con basilico tritato oppure 1-2 cucchiaini di wasabi. Servite le cozze infilate su spiedini, accompagnate dalla salsa.



## Fritte e gustose

### Polpette di pane alle erbe aromatiche



**PULITE** 3 mazzetti di prezzemolo, timo e maggiorana, poi tritateli finemente con 1 spicchio d'aglio spellato. Spezzettate 200 g di mollica di pane casereccio e frullatela con 3 uova, le erbe tritate, 30 g di grana padano, sale e pepe. Formate con il composto ottenuto tante polpettine tonde di circa 3-4 cm di diametro

e passatele nella **farina**. Scaldate abbondante **olio di semi di arachidi** in una padella ampia e friggete le polpette, poche alla volta, per 4-5 minuti, finché sono ben dorate. Sgocciolatele con un mestolo forato e trasferitele su fogli di carta assorbente da cucina perché perdano l'unto in eccesso. Servitele immediatamente ben calde.





# Pesce finto

## di patate e nasello



### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PATATE 700 g – NASELLO O MERLUZZO (ANCHE SURGELATI) 300 g – UOVA 2 – ACCIUGHE SOTT'OLIO 3 filetti – PREZZEMOLO 1 ciuffo – CAPPERI SOTT'ACETO 1 cucchiaio – OLIVA FARCITA 1 rondella – CAROTA SOTT'ACETO 1 fettina – PEPERONE ROSSO SOTT'ACETO 1 fettina – CURCUMA O CURRY – NOCE MOSCATA – LATTE – SALE E PEPE

**CUOCETE** le patate a partire da acqua fredda per 35-40 minuti dall'ebollizione. Frullate il pesce (scongelato) con 2-3 cucchiaini di latte e le acciughe. Scolate le patate, spellatele e passatele allo schiacciapatate, direttamente in una ciotola. Lasciate intiepidire e incorporate il pesce frullato, le uova, noce moscata grattugiata, poi regolate di sale e pepe.

**METTETE** da parte circa 3 cucchiaini di composto e insaporitelo con 2 cucchiaini di curcuma. Tritate il prezzemolo con i capperi, poi uniteli al composto rimasto. Stendete sulla placca un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, trasferitevi il composto verde e dategli la forma di un pesce, tenendo leggermente più basso lo spessore della testa e della coda. Disponete su questi il composto alla curcuma, poi create un effetto scaglie sul corpo del pesce, utilizzando un tappo di plastica. Formate l'occhio con l'oliva, la bocca con il peperone e la pinna con la carota.

**CUOCETE** in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Abbassate a 160°C e proseguite la cottura ancora per 25-30 minuti, coprendo con alluminio se si scurisce troppo. Lasciate raffreddare e riposare per almeno 3-4 ore. Servite il pesce riscaldato tiepido o a temperatura ambiente.

# Calamaretti

## spillo con crudaiola di pomodorini

**INCIDETE** a croce la base dei pomodori perini, poi tuffateli in acqua bollente per 1 minuto. Scolateli poi spellateli, eliminate i semi e tagliateli a pezzettini. Trasferiteli in un colino a maglie fitte e lasciateli sgocciolare per almeno 10 minuti per perdere l'acqua.

**DISPONETE** i capperi sciacquati, le olive spezzettate, origano e pomodori in una ciotola. Unite un pizzico di sale e di peperoncino e 2 cucchiaini d'olio, mescolate e lasciate riposare per 15 minuti.

**PASSATE** velocemente i calamaretti sotto acqua corrente, asciugateli con carta da cucina e irrorateli con un filo d'olio.

**SCALDATE** una padella ampia e fateli saltare a fiamma viva per 1-2 minuti. Regolate di sale, aggiungete la crudaiola, i pomodorini gialli tagliati a metà e le foglioline del timo, mescolate e servite.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CALAMARETTI SPILLO GIÀ PULITI 600 g – POMODORI PERINI 400 g – POMODORINI GIALLI 12 – CAPPERI SOTT'ACETO 20 g – OLIVE TAGGIASCHE SNOCCIOLATE 30 g – OLIO EVO – TIMO – ORIGANO – SALE E PEPERONCINO





## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PANCETTA FRESCA 1 kg – CIPOLLOTTI 4 – CIPOLLA 1 piccola –  
 PORRI 2 – AGLIO 1 spicchio – MIRIN (VINO DI RISO) 200 ml –  
 SALSA DI SOIA SCURA 5 cucchiaini – ZENZERO FRESCO un pezzetto  
 di 2 cm – BRODO 3 cucchiaini – ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino –  
 SPEZIE – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI  
**PER IL KETCHUP AI LAMPONI** CIPOLLA 1 piccola – CAROTA 1 –  
 SEDANO 1 costa – POLPA DI POMODORO 300 g – LAMPONI 200 g  
 ACETO DI MELE 3 cucchiaini – ZUCCHERO 2 cucchiaini –  
 SENAPE DOLCE 1 cucchiaino – AMIDO DI MAIS 1 cucchiaino –  
 SPEZIE MISTE – PEPERONCINO – SALE



# Pancetta caramellata con ketchup ai lamponi



**IMMERGETE** la pancetta in abbondante acqua bollente salata e cuocetela 10 minuti schiumando la superficie. Aggiungete lo zenzero a fettine, la parte bianca dei cipollotti e proseguite la cottura per 1 ora e 30 minuti, sempre eliminando la schiuma che si forma in superficie. Infine, scolatela, fatela intiepidire, poi tagliatela a fettine.

**SCALDATE** un filo d'olio in un wok, aggiungete la carne e fate rosolare per 10 minuti, mescolando. Tenetela da parte. Pulite i porri e affettateli. Spellate la cipolla e tritatela.

**METTETE** nel wok porri e cipolla, 1-2 cucchiaini di spezie, lo spicchio d'aglio tagliato a metà, la salsa di soia, il mirin, lo zucchero e il brodo e cuocete a fiamma media per 10 minuti, poi eliminate l'aglio. Aggiungete la pancetta nel wok e fate insaporire 3-4 minuti, finché il fondo si addensa.

**PER IL KETCHUP** tritate cipolla, carota, sedano. Metteteli in una casseruola con la polpa di pomodoro e 80 ml d'acqua e cuocete per circa 40 minuti. Poi, frullate tutto, rimettete sul fuoco, aggiungete i lamponi frullati e filtrati, l'aceto di mele, lo zucchero, la senape dolce, 1/2 cucchiaino di spezie, peperoncino, sale e proseguite la cottura per circa 30 minuti. Unite 1 cucchiaino di amido di mais diluito in 2 cucchiaini d'acqua e cuocete 5 minuti, finché la salsa si addensa. Servite la pancetta tagliata a tocchetti accompagnata con la salsa.

# Tataki di manzo

**LAVATE** il filetto, asciugatelo e massaggiatelo con 1 pizzico abbondante di sale e pepe. Scaldate la piastra e scottate il filetto uniformemente per 2-3 minuti, finché è rosolato all'esterno. Immergetelo in acqua ghiacciata per fermare la cottura, poi sgocciolatelo e asciugatelo tamponandolo con carta da cucina.

**SBUCCIATE** circa 5 cm di zenzero, grattugiatene 1 cucchiaino e spremete il resto con lo spremiaglio fino a ottenere 1 cucchiaino di succo. Emulsionate 1 cucchiaino d'olio extravergine con l'aceto, il sakè, la senape, l'aglio tritato, la salsa di soia, lo zenzero grattugiato, il suo succo, lo zucchero e l'olio di sesamo.

**TAGLIATE** il filetto a fette. Lavate l'insalata, asciugatela e affettate i ravanelli. Distribuite le fette di carne nei piatti, poi guarnite con l'insalata e i ravanelli. Irrorate con il condimento e spolverizzate con i semi di sesamo.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI MANZO 600 g – SALSA DI SOIA 4 cucchiaini – SENAPE 1 cucchiaino –  
 ACETO DI RISO O DI MELE 2 cucchiaini – ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino –  
 AGLIO 1 spicchio – SAKÈ O VERMOUTH 1 cucchiaino – OLIO DI SESAMO 1 cucchiaino –  
 SEMI DI SESAMO TOSTATI 50 g – ZENZERO FRESCO – INSALATA – RAVANELLI –  
 OLIO EVO – SALE E PEPE





# 3 dressing

## per un pinzimonio



### CHIPS DI PLATANO

Sbucciate 4 banane platano eliminando le estremità, poi affettatele, in senso diagonale, a rondelle di circa 3-4 mm di spessore e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo, finché saranno dorate. Scolatele su fogli di carta assorbente da cucina e spolverizzate con un pizzico di sale.



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**CETRIOLI 3** – **INDIVIA BELGA 1 cesp.** – **SPINACINI 150 g** – **CAROTE 6** – **SEDANO 1** – **RAVANELLI 6** – **FINOCCHIO 1**

**PER IL DRESSING DI POMODORO POMODORI RAMATI 2** – **BASILICO 1 ciuffo** – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** – **SALE E PEPE**

**PER IL DRESSING DI YOGURT YOGURT GRECO 100 g** – **ERBE AROMATICHE** – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** – **SALE E PEPE**

**PER IL DRESSING DI SENAPE SENAPE 20 g** – **ACETO DI VINO BIANCO 40 ml** – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** – **SALE E PEPE**

**PULITE** bene tutte le verdure, poi tagliate i cetrioli e le carote a bastoncini e i ravanelli a spicchietti; ricavate le foglie dell'indivia e dividete a fettine il finocchio, quindi disponete tutto in un piatto e aggiungete gli spinacini e le coste di sedano.

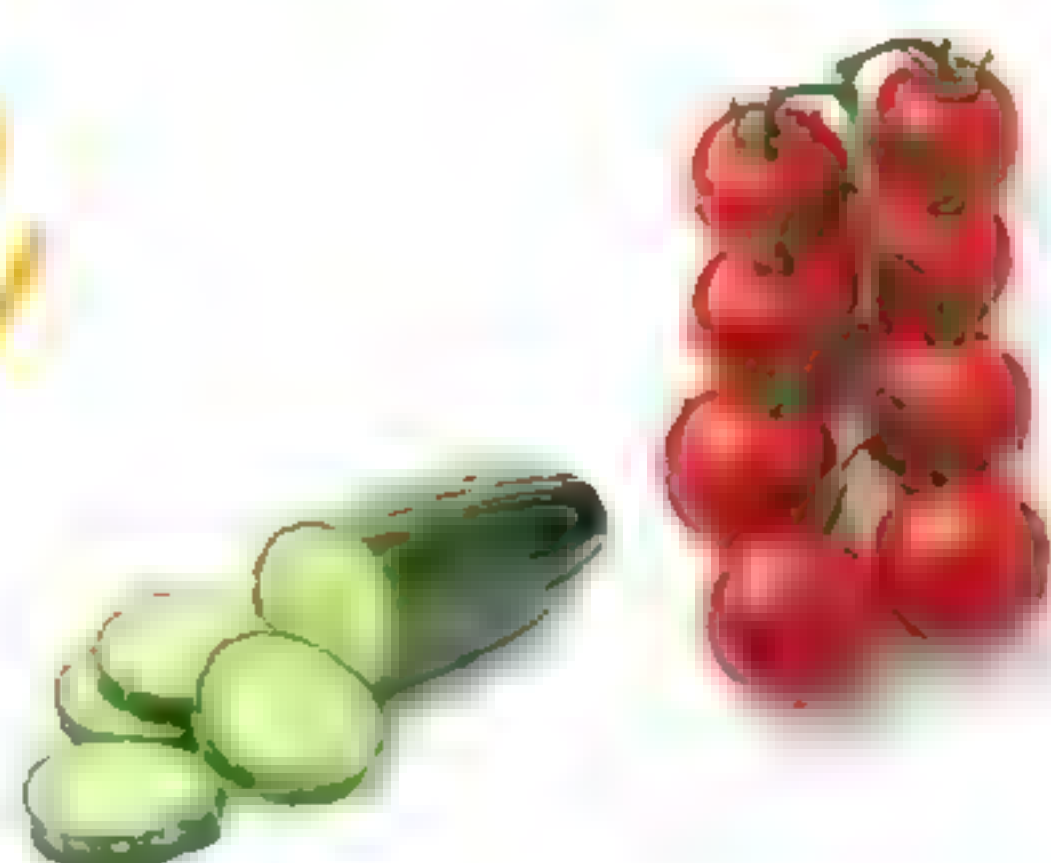
**PER IL DRESSING DI POMODORO** Scottate i pomodori in acqua bollente per alcuni istanti. Sgocciolateli, lasciateli intiepidire e spellateli. Divideteli a metà ed eliminate i semi, poi tritateli finemente e lasciateli sgocciolare. Trasferiteli in una ciotola, aggiungete il basilico spezzettato, un filo d'olio, sale e pepe.

**PER IL DRESSING DI YOGURT** Versate in una ciotola lo yogurt e mescolando incorporate 2 cucchiaini d'olio a filo. Regolate di sale e pepe e profumate con le erbe aromatiche tritate.

**PER IL DRESSING DI SENAPE** Sciogliete in una ciotola il sale nell'aceto, poi aggiungete la senape e amalgamate bene. Incorporate un filo d'olio, mescolate e regolate di pepe.

# Fattoush

## con pane arabo tostato



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**PANE ARABO 2** – **POMODORINI 20** – **CETRIOLI 2** – **CIPOLLA 1** – **AGLIO 1 spicchio** – **SUCCO DI LIMONE 4 cucchiaini** – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** – **PREZZEMOLO** – **SALE E PEPE**

**TAGLIATE** a metà i pomodorini e lasciateli sgocciolare. Pulite la cipolla e tagliatela a fettine sottili (se la preferite più delicata, immergetela per 10 minuti in acqua fredda). Spellate i cetrioli e tagliateli a dadini, ricavate le foglie del prezzemolo e tritatelo finemente con l'aglio spellato.

**RIDUCETE** i pani arabi a fettine sottili, disponeteli sulla placca foderata con carta da forno e tostateli in forno già caldo a 200°C per circa 2-3 minuti, girandoli a metà cottura.

**RIUNITE** tutte le verdure preparate in una ciotola, aggiungete il prezzemolo tritato e mescolate bene. Sbattete con una frusta il succo di limone con un pizzico di sale e pepe e 4-5 cucchiaini d'olio, fino a ottenere una salsina cremosa, poi irrorate le verdure. Unite le fette di pane tostato e servite.





# ADEGUA

IL BENESSERE CON LA NATURA

*"Nella natura  
tutto il mondo  
è una farmacia che  
non possiede  
neppure un tetto"*



WWW.ADEGUANATURA.IT

PER TUTTI  
GLI ORDINI ONLINE  
**UN TEA TREE OIL  
IN OMAGGIO  
CON IL CODICE  
TEATREEMGZ**



**Il Tea Tree (*Melaleuca A.*) è tra  
i più potenti antibatterici che  
la natura ci offre per la cura  
del nostro corpo**

## Scopri tutta la linea Adegua Tea Tree



Gel Doccia



Deodorante





Detergente intimo



Collutorio



Gel purificante

Segui il benessere  

[info@velsa.it](mailto:info@velsa.it)

[WWW.ADEGUANATURA.IT](http://WWW.ADEGUANATURA.IT)



# I COCKTAIL *per l'apericena*

## Sangria

### INGREDIENTI PER CIRCA 1 LITRO

VINO ROSSO 600 ml – GASSOSA 300 ml – BRANDY 30 ml  
LIMONE – ARANCE – PESCHE – MELE 1  
VANIGLIA – ZUCCHERO  
CANNELLA – CHIODI DI GAROFANO – CILIEGIE



**SBUCCIATE** pesca e mela e tagliatele a cubetti.

Trasferiteli in una ciotola, aggiungete brandy, zucchero, amalgamate e fate riposare un'ora.

**LAVATE** e tagliate a fettine limone e arancia, poi trasferitele in una ciotola insieme alle spezie. Versate il vino e la gassosa, quindi lasciate riposare un'ora.

**ELIMINATE** le spezie e aggiungete i cubetti di mela e pesca, quindi trasferite tutto in una caraffa e fate raffreddare in frigorifero per almeno un'ora. Se vi piace, accompagnate la sangria con qualche ciliegia.

## Cocktail rosé

### INGREDIENTI PER 1

CHAMPAGNE ROSÉ 50 ml – GIN 5 ml – SUCCO DI MIRTILLO 10 ml –  
SUCCO DI MELA 20 ml – ASSENZIO 2 gocce – GHIACCIO – MENTA –  
LIMONE – MELA – MIRTILLI



**METTETE** 2 gocce di assenzio in un calice, poi versate il succo di mela e quello di mirtilli e mescolate. Aggiungete infine il gin e completate con lo champagne rosé. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e guarnite con mirtilli, menta, una fettina di limone e fettine di mela.



## Con vino bianco e menta

### INGREDIENTI PER 1

LIME 1  
VINO BIANCO SECCO 50 ml  
ZUCCHERO mezzo cucchiaino  
MENTA 1 rametto  
GHIACCIO



**PELATE** al vivo il lime e frullatelo con le foglie di menta, lo zucchero e 20 ml di acqua. Poi, passate il frullato al setaccio, per eliminare eventuali residui. Trasferite in un calice, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio, quindi versate il vino fresco. Guarnite con foglioline di menta e una fettina di lime.

## Con more e mirtilli

### INGREDIENTI PER 1

MORE 200 g  
MIRTILLI 100 g  
ACQUA TONICA 100 ml  
LIME mezzo, il succo  
ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino  
GHIACCIO  
MENTA



**LAVATE** le more e i mirtilli, poi trasferiteli in un mixer a immersione, tenendone alcuni da parte. Frullate, poi passate la polpa al colino.

**TRASFERITE** in uno shaker, aggiungere l'acqua tonica, lo zucchero, il succo di lime e qualche cubetto di ghiaccio, quindi shakerare qualche minuto. Trasferite in un bicchiere, aggiungete ancora ghiaccio, more e mirtilli tenuti da parte e qualche fogliolina di menta.



## Sangria bianca

### INGREDIENTI PER CIRCA 1 LITRO

VINO BIANCO SECCO 750 ml – COGNÀC 100 ml  
GASSOSA 100 ml – FRAGOLE 500 g  
LIMONE 1, il succo – ZUCCHERO 4 cucchiaini  
GHIACCIO – CANNELLA – MENTA

**LAVATE** e pulite le fragole, poi tagliatele a fettine e trasferitele in una caraffa. Aggiungete lo zucchero, un pizzico di cannella, il succo di limone e mescolate.

**VERSATE** il vino, il cognàc, la gassosa e mescolate ancora. Fate raffreddare in frigorifero per almeno un'ora, poi unite qualche cubetto di ghiaccio e foglioline di menta e servite.

## Spritz



### INGREDIENTI PER 1

PROSECCO 60 ml – APEROL 40 ml – ACQUA FRIZZANTE –  
GHIACCIO PER GUARNIRE ARANCIA mezza fetta

**RIEMPITE** di ghiaccio un bicchiere tumbler basso, quindi versate prima il prosecco, poi l'Aperol e quindi l'acqua frizzante. Infine, guarnite il bicchiere con mezza fettina di arancia.

### PER TUTTI I GUSTI

Valide e diffuse alternative all'Aperol sono il Campari, il Martini Rosso e il gin. Il resto del procedimento rimane invariato.

## All'anguria e lime



### INGREDIENTI PER 1

POLPA DI ANGURIA 150 g  
LIME mezzo, il succo  
GASSOSA 100 ml  
ZUCCHERO 1 cucchiaino  
GHIACCIO

**TAGLIATE** a pezzetti la polpa di anguria, eliminando i semi. Trasferitela in un frullatore insieme allo zucchero e al succo di limone, frullate e, infine, aggiungete la gassosa e mescolate.

**RAFFREDDATE** in frigorifero. Prima di servire, aggiungete del ghiaccio tritato e guarnite con fettine di lime e anguria.

ANALCOLICO

## Al pompelmo rosa



### INGREDIENTI PER 1

POMPELMO ROSA mezzo – LIMONE mezzo –  
LIME mezzo – ACQUA NATURALE 100 ml –  
ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiaini – GHIACCIO –  
ROSMARINO

**SPREMETE** mezzo limone e mezzo lime e ricavate qualche fettina dall'altra metà. In un pentolino, sciogliete lo zucchero di canna con l'acqua. **VERSATE** il succo di pompelmo e lime in un bicchiere, aggiungete lo sciroppo di zucchero e mescolate. Fate raffreddare e, prima di servire, aggiungete ghiaccio, una fettina di lime e pompelmo e un rametto di rosmarino.

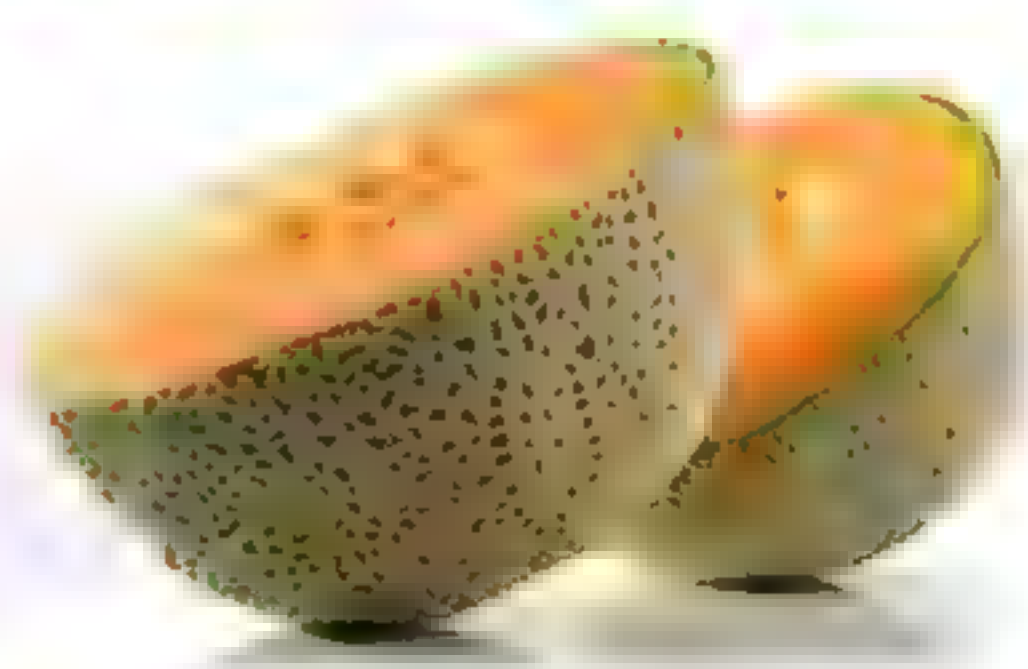
ANALCOLICO



# Faccia doppia

un gusto delicato per **lei**  
e uno deciso per **lui**

## Gazpacho al melone



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELONE 750 g – CIPOLLOTTO 100 g –

PEPERONE VERDE 60 g – CETRIOLO 100 g –

PANE una fetta – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 60 ml –

SALE – PEPE BIANCO MACINATO – MENTA

**PULITE** il cipollotto e tagliatelo a pezzetti. Lavate e pulite il peperone, quindi tagliatelo a pezzi. Sbucciate il cetriolo e rimuovete i semi interni.

**TAGLIATE** la polpa del melone a pezzi e sminuzzate il pane con le mani. Trasferite tutti gli ingredienti nel bicchiere di un frullatore, regolate sale e pepe e frullate.

**VERSATE** l'olio extravergine e frullate ancora per emulsionare bene. Distribuite nei piatti e guarnite con foglioline di menta e palline di melone.



Altamente rinfrescante, il melone è composto al 90%  
da acqua ed è ricco di potassio e vitamine A e C





## NOTE PICCANTI

Se amate il gusto piccante, aggiungete nel vostro gazpacho qualche goccia di tabasco. Se preferite, in alternativa al formaggio, potete utilizzare la stessa quantità di yogurt bianco intero.

# Gazpacho

## di cetrioli e avocado

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CETRIOLI 800 g – FORMAGGIO CAPRINO 80 g – LIMONE mezzo –  
AVOCADO mezzo – BASILICO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – SALE E PEPE



**PELATE** i cetrioli e tagliateli a pezzetti, tenendo da parte qualche fettina per la guarnizione, poi trasferiteli nel bicchiere del mixer con il succo di limone, olio extravergine e regolate sale e pepe. Frullate in modo da ottenere una crema liscia.

**PULITE** e tagliate a cubetti mezzo avocado, aggiungetelo nel mixer insieme al formaggio caprino, qualche cubetto di ghiaccio e frullate ancora. Mettete a raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti.

**TRASFERITE** il gazpacho nei piatti e guarnite con fettine di cetriolo, foglioline di basilico lavate e asciugate, qualche goccia di olio extravergine e pepe.

PER MANTENERE INALTERATE TUTTE LE PROPRIETÀ DEI CETRIOLI, UTILIZZATELI  
CON LA BUCCIA, DOPO AVERLI LAVATI CON CURA SOTTO L'ACQUA CORRENTE





# A TAVOLA in 30 minuti

con le videoricette di Tessa Gelisio



Preparazioni **subito pronte**  
per dare **personalità** alla tua tavola

## IL TRUCCO DELLO CHEF

Per risparmiare tempo le ricette veloci sono la salvezza, ma quando non avete fretta, preparate piatti abbondanti e congelateli. Paste al forno, sughi, passati di verdura e polpette, scongelati in forno o nel microonde, saranno una risorsa per i giorni in cui siete più indaffarati



### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

pane di grano duro 8 fette - passata di pomodoro 150 g -  
ricotta 200 g - 'nduja 80 g - melanzane sott'olio 100 g -  
olio extravergine d'oliva - sale - origano

## Bruschetta calabrese 'nduja e melanzane



**TOSTATE** in forno qualche minuto a 200°C le fette di pane leggermente unte d'olio, in modo da renderle croccanti. Condite la passata di pomodoro con origano, olio e sale.

**SPALMATE** la passata sul pane, poi aggiungete le melanzane sott'olio e la ricotta. Terminate con la 'nduja, salume tipico calabrese piccante e saporito. Infornate a 180°C per qualche minuto.



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA



PUNTA LA FOTOCAMERA  
DELLO SMARTPHONE  
SUL QR CODE PER ACCEDERE  
ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO





INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA

# Gnocchetti cozze e fagioli



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cozze 1 kg - gnocchetti 400 g - pomodorini freschi 200 g - pomodorini secchi o semiseccchi 40 g - fagioli cannellini 80 g - aglio 2 spicchi - olio extravergine d'oliva - sale - pecorino grattugiato

**DISPONETE** le cozze in padella con olio e uno spicchio d'aglio e cuocete fino a quando si aprono. Intanto, riducete a pezzetti i pomodorini freschi e i pomodorini secchi. Sgusciate le cozze e filtrate il sughetto. Trasferite i pomodorini a cuocere in una padella con olio e uno spicchio d'aglio per qualche minuto. Poi, regolate di sale.

**FRULLATE** 80 g di fagioli cannellini. Trasferite la crema ottenuta nella padella dei pomodori e unite anche le cozze. A parte, cuocete 400 g di gnocchi, scolateli e trasferiteli nella padella con il condimento. Allungate il sugo con l'acqua delle cozze e amalgamate il tutto, quindi guarnite con pecorino grattugiato.



# Frittata di zucchini, spinaci e cipollotto



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

uova 6 - zucchini 2 - spinacini 2 mazzetti - noci 25 g - formaggio grattugiato 15 g - latte 50 ml - cipollotto 1 - olio extravergine d'oliva - sale e pepe



**GRATTUGIATE** le zucchini e fate appassire il cipollotto in una padella con olio extravergine. Aggiungete le zucchini, regolate di sale e pepe e cuocete per circa 5-10 minuti. Aggiungete, a fine cottura, gli spinacini e amalgamate.

**SBATTETE** le uova con il formaggio grattugiato e le noci sbriciolate, poi aggiungete il latte. Versate le uova direttamente nella padella con le verdure, amalgamate bene e fate cuocere per qualche minuto. Girate la frittata e cuocete dall'altro lato ancora per qualche minuto.





#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

melanzane 1 kg - passata di pomodoro 1 kg -  
formaggio brie 200 g - aglio 1 spicchio - farina -  
formaggio grattugiato - aceto di vino bianco -  
olio evo - olio di semi d'arachide - rosmarino tritato

30  
MINUTI

## Melanzane alla parmigiana con brie



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA



**LAVATE** e affettate le melanzane, poi passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Fatele scolare su carta da cucina.

**PREPARATE** il sugo: unite qualche cucchiaino di olio extravergine, uno spicchio di aglio e rosmarino tritato. Sfumate con aceto bianco e aggiungete la polpa di pomodoro. Fate cuocere 20 minuti circa.

**DISPONETE** in una teglia uno strato di sugo, qualche pezzettino di formaggio brie, formaggio grattugiato e melanzane. Continuate a formare gli strati fino a esaurire gli ingredienti, facendo un ultimo strato con pomodoro e formaggio grattugiato. Cuocete in forno a 180°C per 10 minuti.

### IL CONSIGLIO



Per una versione più light di questa ricetta, potete cuocere le melanzane affettate su una griglia ben calda, qualche minuto per lato.

#### GELATO FAI DA TE

Potete preparare un gelato velocissimo frullando una banana fredda di freezer, mezzo bicchiere di yogurt bianco e frutti di bosco a piacere. Poi, trasferite subito sul crumble e guarnite con la salsina ai frutti di bosco.



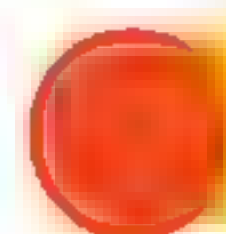


## Involtini di pesce ripieni di zucchine, pomodorini e ricotta



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA

**INGREDIENTI** per 4 persone  
branzino o orata già puliti **600 g** - ricotta salata **20 g** - pomodorini  
secchi **20 g** - zucchine grattugiate **140 g** - olio evo - vino bianco



### L'IDEA IN PIÙ



Se avete tempo e preferite  
pulire voi il pesce, non buttate  
via gli scarti: possono servire  
per preparare un fumetto

**GRATTUGIATE** le zucchine e la ricotta salata e tritate i  
pomodorini secchi. Dividete il pesce a filetti (uno per ogni  
involtino) e batteteli leggermente coperti da carta forno.

**CUOCETE** le zucchine per 5-8 minuti in olio extravergine,  
poi unitele alla ricotta e ai pomodorini. Stendete i filetti di  
pesce sul piano di lavoro, mettete al centro un po' di ripieno e  
chiudeteli con uno stuzzicadenti.

**CUOCETELI** qualche minuto in una padella con olio  
extravergine. Quando sono ben rosolati, sfumate con del vino  
bianco. Coprite e completate la cottura per qualche minuto.

## Gelato con frutti di bosco e crumble di nocciole



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA



### INGREDIENTI PER 5 PERSONE

frutti di bosco **150 g** - burro **15 g** - zucchero di canna **20 g** - gelato  
Per il crumble: farina **30 g** - farina di mais macinata fine **20 g** - zucchero **25 g** -  
nocciole **25 g** - burro **30 g**



**PER IL CRUMBLE** frullate le nocciole, poi aggiungete le farine, lo zucchero,  
il burro ammorbidito. Amalgamate con le mani (dovete ottenere dei pezzetti  
un po' sbriciolosi) e trasferite in forno a 180°C per circa 15 - 20 minuti.

**FATE SCIOGLIERE** in un pentolino il burro e fate saltare pochi minuti i  
frutti di bosco freddi di freezer. Aggiungete lo zucchero e fate caramellare  
qualche minuto a fuoco basso.

**COMPONETE** il dessert mettendo sul fondo del bicchiere il crumble, poi una  
pallina di gelato, infine la salsina ai frutti di bosco.





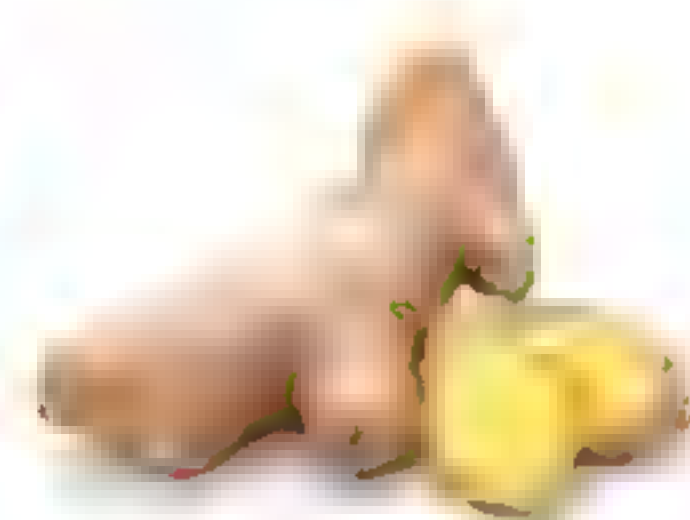
Roberto Balgisi  
[www.grandistellatascio.com](http://www.grandistellatascio.com)

# 3 Cotture

ideali per il *Pesce  
Spada*



*Al microonde*



**farcito con ricotta di pecora e dadolata di pomodori allo zenzero**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**PESCE SPADA** 12 fette sottili, tipo carpaccio – **RICOTTA DI PECORA** 260 g – **ZENZERO FRESCO** 1 pezzetto di 2 cm a fettine – **POMODORI RAMATI** 3 – **PREZZEMOLO** – **PANE CARASAU** – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** – **SALE**

**INCIDETE** a croce la base dei pomodori e tuffateli in acqua bollente per 1 minuto. Scolateli, passateli sotto acqua fredda, spellateli e riduceteli a dadini piccoli.

**METTETELI** in una ciotola con lo zenzero, un pizzico di sale e un filo d'olio e lasciateli marinare per almeno 1 ora.

**LAVORATE** intanto la ricotta con olio, sale, pepe e prezzemolo tritato, poi stendete le fettine di spada sul piano di lavoro e suddividetevi il composto preparato. Ripiegate sulla farcia prima i lati più corti, poi quelli più lunghi, richiudendo il ripieno.

**TRASFERITE** i fagottini in una pirofila e cuoceteli nel forno a microonde alla massima potenza per 2-3 minuti. Serviteli con la dadolata di pomodoro privata dello zenzero, fettine di pane carasau, foglie di prezzemolo e, a piacere, zenzero grattugiato.





### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g – PESCE SPADA 250 g – ZUCCHINE 2 – MOZZARELLA DI BUFALA 150 g – PANCETTA AFFUMICATA 100 g, a listarelle – CIPOLLA BIANCA 40 g – ORIGANO FRESCO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE



## In padella



### linguine con spada, zucchini e bacon croccante

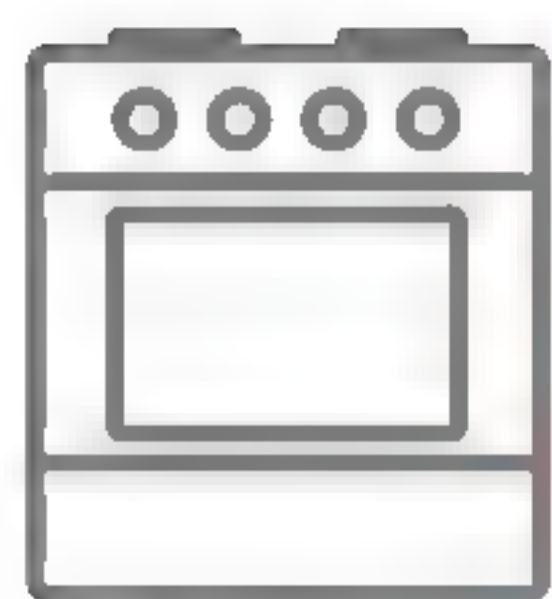


**TAGLIATE** la mozzarella a pezzetti e mettetela a perdere acqua in un colino. Rosolate in una padella ampia la cipolla tritata con un filo d'olio per 2 minuti, unite le zucchini a fettine, salate e proseguite la cottura a fiamma bassa per 6-7 minuti.

**ROSOLATE** a fuoco vivo la pancetta in un'altra padella, finché diventa croccante. Unite lo spada a cubetti e fatelo insaporire, mescolando spesso per 2-3 minuti. Regolate di sale e pepe.

**LESSATE** nel frattempo le linguine in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Trasferitele nella padella delle zucchini con 2-3 cucchiai di acqua di cottura e mescolate a fiamma viva per far addensare il fondo.

**AGGIUNGETE** il bacon con lo spada, la mozzarella, le foglie di origano e un filo d'olio. Regolate di sale e pepe, fate insaporire mescolando e servite.



## Al forno



### con peperoni, cipolline borettane e olive taggiasche

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPADA 4 fette da 170 g l'una – PEPERONE ROSSO 1 – POMODORINI DATTERINI 14 – CIPOLLINE BORETTANE 16, già pulite – OLIVE TAGGIASCHE 2 cucchiai – VERMENTINO LIGURE 150 ml – BRODO VEGETALE – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

**ROSOLATE** in una casseruola le cipolline con un filo d'olio e cuocetele per circa 15 minuti, unendo man mano poco brodo caldo quando il fondo si asciuga. Aggiungete il peperone tagliato a fettine e proseguite la cottura per 10 minuti, poi regolate di sale.

**DISPONETE** le fette di spada in una teglia leggermente unta o foderata con carta da forno bagnata e strizzata, aggiungete le cipolline e i peperoni, i pomodorini tagliati a metà e le olive.

**IRRORATE** con il vino e cuocete in forno già caldo a 180°C per 20 minuti. Servite spolverizzando con il prezzemolo tritato.





## le ricette

# Svuotafrigo



**Stop** agli sprechi. Tante preparazioni **dolci e salate con quel che c'è** in casa

### L'ARTE DEL RICICLO

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma soprattutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

**CECI** In barattolo, sono subito pronti per contorni e minestre. Per conservarli in freezer, comperateli essiccati, metteteli a bagno per 12 ore, poi cuoceteli per 2 ore. Sgocciolateli, suddivideteli in sacchetti gelo in porzioni da 250 g e congelateli.



**CRESCENZA** Formaggio fresco a pasta molle, molto simile allo stracchino. Se la confezione è sigillata, dura anche una decina di giorni, se invece è stata aperta, è meglio consumare il formaggio rimasto entro 2-3 giorni. Ottimo per condire pasta e risotti, per gratinare verdure lessate, oppure da gustare su bruschette con pomodorini e basilico.



**SEDANO** Ortaggio dal sapore intenso e gustoso, dalle proprietà digestive. Disponibile tutto l'anno, in estate è al meglio delle sue caratteristiche. In frigorifero si conserva per 4-5 giorni. Se perde la croccantezza, mettetelo a bagno in acqua e ghiaccio per mezz'ora.



**CIPOLLOTTI ROSSI** Sono più aromatici e saporiti di quelli bianchi e risultano perfetti per tutte le insalate estive. Dopo l'acquisto, eliminate le radichette e la parte verde (usatele per fare frittate o sughi), sciacquateli e conservateli in frigorifero dentro contenitori ermetici.

**CARNI** Tenete da parte le carni avanzate già cotte, anche se sono in piccole porzioni, congelandole nel freezer dentro contenitori ermetici. Quando avrete raggiunto una quantità sufficiente, scongelatele, tritatele e utilizzatele per preparare polpette, ma anche ragù e ripieni per verdure.



**CILIEGIE** Frutti deliziosi, ma delicati. Fresche sono disponibili durante i mesi di giugno e luglio. In frigorifero si conservano per 4-5 giorni, possibilmente disposte su vassoi e senza sovrapporle. Ottime anche cotte, con cannella, vino rosso e poco zucchero, sono ideali per torte, muffin e confetture fatte in casa.







## Friselle con hummus di ceci

### INGREDIENTI PER 4

**FRISELLE DI GRANO DURO 8**  
**CECI IN BARATTOLO 240 g,**  
**peso sgocciolato**  
**AGLIO 1 spicchio**  
**LIMONE 1**

**TAHINA (PASTA DI SESAMO)**  
**CUMINO IN POLVERE**  
**OLIO EVO**  
**SALE E PEPE**  
**PESTO PRONTO DI CIME**  
**DI RAPA O POMODORINI**

**SCOLATE** i ceci tenendo da parte metà liquido, poi trasferiteli nel mixer con l'aglio a pezzetti (usatene metà se lo preferite più delicato), il succo di limone, 2 cucchiaini d'olio, un pizzico di cumino, sale e pepe.

**FRULLATE** con il liquido rimasto, fino a ottenere una crema molto morbida, unendo ancora un po' d'acqua, se serve. Versate il composto in una ciotola e incorporate circa 3 cucchiaini di tahina, uno per volta mescolando, poi regolate di sale e pepe.

**COPRITE** la ciotola con una pellicola, mettetela in frigorifero e lasciatelo riposare per almeno 3 ore.

**IMMERGETE** rapidamente le friselle in acqua fredda, spalmatele con l'hummus, decorate con le cime di rapa o pomodorini a pezzetti e servite.

### UNA RICETTA CHE FA TENDENZA

Di origini molto antiche, l'hummus è una crema di legumi tradizionale del Medioriente, consumata con il mezzeh, la selezione di antipasti che introduce il pranzo, oppure usata come salsa per accompagnare polpette, pollo, pesce e verdure grigliati, ecc. Per le sue caratteristiche nutrizionali l'hummus è molto di moda anche nella cucina attuale, in particolare vegetariana. Numerose le possibili varianti con fave, fagioli o altre verdure.

## Bucatini al pesto di sedano e noci



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**BUCATINI 320 g** – **SEDANO 1 cuore** – **GHERIGLI DI NOCI 70 g** –  
**AGLIO 1 spicchio** – **FORMAGGIO GRATTUGIATO 50 g** – **SPINACINI 1 ciuffo** –  
**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** – **SALE E PEPE**

**TOSTATE** i gherigli di noce sotto il grill per 2-3 minuti, mescolandoli a metà cottura. Pulite il cuore di sedano, ricavate le foglie e tagliate a pezzetti le coste.

**METTETE** nel mixer il sedano, 50 g di gherigli, l'aglio (se preferite un gusto delicato, usatene metà), un pizzico di sale e pepe, 2-3 cubetti di ghiaccio e 4 cucchiaini d'olio e frullate fino a ottenere un composto cremoso ma fluido. Incorporate il formaggio e versate il pesto in una ciotola.

**LESSATE** intanto i bucatini in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Diluite il pesto con 2-3 cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta, poi scolatela.

**TRASFERITE** la pasta nella ciotola, mescolate e servitela decorando con gli spinacini e i gherigli spezzettati rimasti.



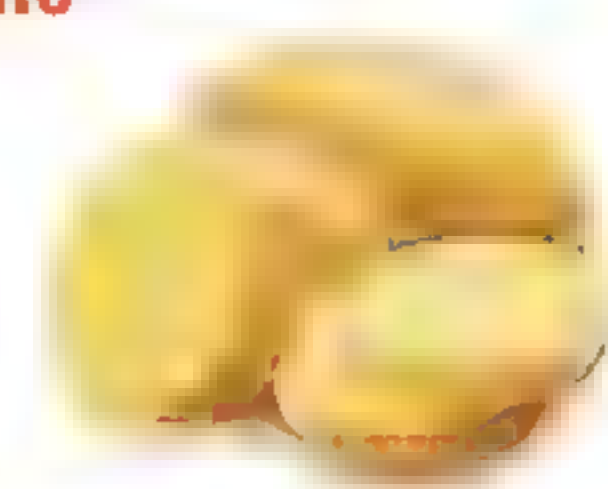




## Polpettine di carne agli aromi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**CARNI MISTE** 300 g, già lessate o arrosto, anche avanzate – **PATATE** 200 g – **SALSICCIA** 150 g – **UOVO** 1 – **LIMONE** 1 – **AGLIO** 1/2 spicchio – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **FARINA** – **NOCE MOSCATA** – **OLIO DI SEMI DI ARACHIDI** – **SALE E PEPE**



**LESSATE** le patate, sbucciatele ancora calde e passatele allo schiacciapate. Macinate o tritate finemente la **carne** cotta.

**VERSATE** la carne in una ciotola, unite l'uovo, il purè, la salsiccia spellata e sbriciolata, la scorza del limone grattugiata, il prezzemolo tritato con l'aglio (se lo preferite più saporito, usate l'intero spicchio), noce moscata, sale e pepe.

**FORMATE** con le mani inumidite tante polpettine rotonde di circa 3-4 cm di diametro, poi passatele nella farina e scuotetele per eliminare l'eccesso.

**SCALDATE** abbondante olio in una padella ampia e rosolatevi le polpette, poche per volta, per 3-4 minuti finché sono dorate. Sgocciolatele, scolatele su carta assorbente da cucina, infilatele con stecchini e servitele ben calde, con salsine a piacere.

## Focaccia sprint con pesto e crescenza

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**PASTA DI PANE** 500 g  
**PESTO PRONTO** 200 g  
**CRESCENZA O STRACCHINO** 200 g  
**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**



**ACCENDETE** il forno a 240°C. Togliete l'impasto dal frigorifero e fatelo riposare per 5 minuti. Lavoratelo, poi stendetelo con le mani in una teglia bassa di 28-30 cm o sulla placca, foderata di carta da forno bagnata e strizzata, a uno spessore di 5 mm (se preferite, potete stendere la pasta con il matterello). Lasciate lievitare per 15 minuti.

**DILUIATE** intanto il pesto in una ciotola con 2-3 cucchiaini d'acqua calda e 1 d'olio, poi spalmatelo in uno strato uniforme sulla pasta, lasciando libero un bordo di 1 cm.

**INFORNATE** la teglia o la placca e cuocete la focaccia per circa 10 minuti. Intanto, tagliate la **crescenza** a pezzetti.

**DISTRIBUITE** il formaggio sulla focaccia, e proseguite la cottura ancora per 10 minuti, finché i bordi sono dorati. Sformatela, fatela riposare per 2-3 minuti, poi servite.







## Insalata di riso con citronnette agrodolce

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO PARBOILED 300 g – TONNO SOTT'OLIO 120 g – UOVA 4 –  
POMODORINI 250 g – CIPOLLOTTI ROSSI 2 – OLIVE NERE 20, snocciolate  
CAPPERI SOTT'ACETO 1 cucchiaio – LIMONE 1 – ZUCCHERO –  
BASILICO – ACETO – PREZZEMOLO – OLIO EVO – SALE E PEPE

**CUOCETE** il riso al dente e scolatelo, poi stendetelo su fogli di carta assorbente ad asciugare e lasciatelo raffreddare. Rassodate le uova in acqua bollente.

**AFFETTATE** finemente la parte rosata dei cipollotti e, se li preferite più delicati, metteteli a bagno in acqua fredda per 10 minuti, quindi scolateli e asciugateli.

**VERSATE** in una ciotola, il riso, unite i pomodorini tagliati a spicchi, il tonno sbriciolato, la cipolla, le olive spezzettate, i capperi, prezzemolo e basilico tritati.

**VERSATE** in un barattolo con il tappo a vite 5 cucchiaini d'olio, 3 di succo di limone, 1 di aceto, 1/2 cucchiaino di zucchero, sale e pepe, chiudete e scuotete con energia. Condite il riso con la citronnette, mescolando bene e regolando di sale e pepe. Aggiungete le uova a spicchi, e decorate con foglie di prezzemolo e di basilico.

## Clafoutis di ciliegie



### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

CILIEGIE 500 g – UOVA 2 – ZUCCHERO 80 g – FARINA DI MANDORLE 100 g –  
FARINA 00 80 g – BURRO 50 g – LATTE 250 ml – CANNELLA IN POLVERE –  
SALE – ZUCCHERO A VELO VANIGLIATO – BURRO PER LO STAMPO

**PULITE** le ciliegie (tradizionalmente si lasciano i noccioli, ma se preferite, eliminateli) e disponeteli in uno stampo da 22-24 cm di diametro, imburato oppure foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.

**SGUSCIATE** le uova, separando tuorli e albumi. Montate i primi con lo zucchero e un pizzico di sale in una ciotola. Unite il burro fuso, quindi incorporate i 2 tipi di farina mescolati insieme, alternandoli al latte a filo, in 3-4 volte. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto.

**VERSATE** il composto sulle ciliegie nello stampo e cuocete il clafoutis in forno già caldo a 180°C per 15 minuti. Abbassate a 150°C e proseguite la cottura per circa 20 minuti, finché la superficie diventa gonfia e dorata (se si scurisce troppo, copritelo con un foglio di alluminio).

**SFORNATE** il dolce e servitelo, tiepido o a temperatura ambiente, spolverizzato con lo zucchero a velo.





# WHAT IS AVAXHOME?



# AVAXHOME-

the biggest Internet portal,  
providing you various content:  
brand new books, trending movies,  
fresh magazines, hot games,  
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



# AVXLIVE : ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



# dal Super

## FILIERA CONTROLLATA

FILENI BIO È LA LINEA DI CARNI BIOLOGICHE CHE NASCE DA UNA FILIERA COSTANTEMENTE CONTROLLATA, CHE RISPETTA IL BENESSERE DEGLI ANIMALI E L'AMBIENTE. CARNE DI ALTISSIMA QUALITÀ DEDICATA A CHI DESIDERA SOLO PRODOTTI SALUTARI.

### 20 ANNI DI ESPERIENZA

Buona, naturale, italiana. La carne Fileni Bio nasce da una ventennale esperienza nel campo del biologico e da una straordinaria attenzione alla tradizione gastronomica italiana. Nasce così un mondo di prodotti semplici e gustosi, realizzati all'insegna della consapevolezza e delle scelte naturali e sane.

### DAL CENTRO ITALIA

Tutti gli animali sono allevati e vivono tra le splendide colline del Centro Italia. Inoltre, gli stessi mangimi con cui sono alimentati provengono da un mangimificio di ultima generazione di Jesi, specializzato in alimenti dedicati all'allevamento biologico.

[www.fileni.it](http://www.fileni.it)

## UNA SCELTA DI GUSTO E SALUTE

# Il bio che fa bene



## HAMBURGER con robiola e zucchine



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

HAMBURGER DI POLLO FILENI BIO 4 – ZUCCHINE 200 g – POMODORI 2 – PATÉ DI OLIVE 1 cucchiaio – PANE CASERECCIO 8 fette – ERBE AROMATICHE un mazzetto – OLIO EVO 4 cucchiari – ROBIOLA – SALE E PEPE

**PULITE** le zucchine e tagliatele a fette sottili. Tritate finemente le erbe aromatiche.

**DIVIDETE** a fette i pomodori. Spennellate con l'olio d'oliva le zucchine, fatele cuocere qualche minuto per lato in un tegame antiaderente, insaporendole con sale e pepe.

**SPENNELLATE** gli hamburger con l'olio, cospargeteli con le erbe aromatiche, sale e pepe. Cuoceteli in una padella 2-3 minuti per lato.

**TAGLIATE** la robiola a fettine. Fate tostare le fette di pane e disponete su metà di queste le fette di robiola quindi i pomodori, gli hamburger e le zucchine. Spalmate un poco di paté di olive sul pane rimasto e richiudete i panini.



## POLLO con lime e capperi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLLO DALLE MARCHE 1 – LIME 2 – CAPPERI 2 cucchiaini –  
ROSMARINO qualche rametto – SCALOGNO 1 –  
VINO BIANCO 100 ml – SEMI DI CORIANDOLO – OLIO EVO –  
SALE E PEPE



**TAGLIATE** i lime a metà e spremeteli. Dividete il pollo a pezzi, irroratelo con il succo di lime e cospargetelo con il rosmarino tritato grossolanamente e il coriandolo macinato; lasciate marinare per almeno un'ora in frigorifero.

**SBUCCIATE** lo scalogno e tagliatelo a fette. In un tegame con 2 cucchiaini d'olio fate appassire lo scalogno senza farlo colorire.

**SCOLATE** il pollo dalla marinatura, ponetelo nel tegame con lo scalogno e fatelo dorare da tutti i lati quindi insaporite con sale e pepe.



**BAGNATE** il pollo con il vino e l'eventuale marinatura rimasta; continuate la cottura, a tegame coperto, per 30 minuti circa. Dieci minuti prima del termine della cottura aggiungete i capperi. Servite caldo.



## BOCCONCINI di pollo con asparagi e salsa teriyaki

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPEZZATINO DI POLLO FILENI BIO 400 g – ASPARAGI 1 mazzetto –  
GERMOGLI DI SOIA 100 g – ZENZERO 1 pezzetto – OLIO EVO 2 cucchiaini –  
SALSA TERIYAKI 4 cucchiaini – SALE



**METTETE** lo spezzatino di pollo in una ciotola e irroratelo con la salsa teriyaki. Private lo zenzero della parte esterna e dividetelo a fettine sottili; aggiungetele ai bocconcini di pollo e lasciateli marinare per almeno 10 minuti.

**NEL FRATTEMPO** pulite gli asparagi eliminando la parte più dura e divideteli a pezzetti, poi lavate i germogli di soia.

**SCOLATE** lo spezzatino di pollo dalla marinatura e tenetela da parte. Fate scaldare l'olio in una padella, unite i bocconcini e fateli rosolare a fuoco vivace. Fate scottare per 3 minuti gli asparagi in acqua salata in ebollizione.

**UNITE** i germogli di soia al pollo, fateli rosolare per un minuto, aggiungete gli asparagi scolati, la marinatura e continuate la cottura per 5-6 minuti. Servite caldo.



dal  
Super

## DAL CAMPO ALLA BOTTIGLIA

### PRODUZIONE INTEGRATA

Rigorosi controlli in tutte le fasi di produzione, dal campo alla bottiglia. È in base a questi criteri che nasce l'olio Filippo Berio, frutto di coltivazioni che seguono i principi della produzione integrata - rispettosi dell'ambiente e di tutto l'ecosistema - utilizzando le olive migliori e sane, raccolte al giusto grado di maturazione e spremute rigorosamente a freddo, per ottenere un prodotto di alta qualità e dal gusto insuperabile.

### A OGNUNO IL SUO

TANTE LE REFERENZE, PER SODDISFARE OGNI ESIGENZA. L'OLIO CLASSICO SI SPOSA CON TUTTI I PIATTI; IL 100% ITALIANO È PERFETTO PER ESALTARE I SAPORI CORPOSI; QUELLO A BASSA ACIDITÀ È IDEALE PER RICETTE DI PESCE E PER ACCOMPAGNARE LE VERDURE; IL BIOLOGICO È OTTIMO COME CONDIMENTO A CRUDO PER TUTTI I PIATTI.

[www.filippoerio.it](http://www.filippoerio.it)

## L'OLIO FIRMATO

Filippo Berio



## BRUSCHETTE al pesto e formaggio



### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PANE DA BRUSCHETTA 2 fette spesse — BASILICO 4/5 foglie — FORMAGGIO ERBORINATO TIPO GORGONZOLA O STILTON 25 g — FORMAGGIO TIPO CHEDDAR O EMMENTAL 50 g, grattugiato grossolano — POMODORI SECCHI — PINOLI — OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA CLASSICO FILIPPO BERIO  
PER GUARNIRE POMODORINI RAMATI ARROSTO

**PER PREPARARE** un pesto di pomodori secchi, versate i pomodori secchi nel frullatore, aggiungete i pinoli e un po' di olio. Unite il basilico, aggiungete un po' di peperoncino, e frullate fino a ottenere un composto piuttosto granuloso.

**DISPONETE** il pane su una teglia da forno e grigliatelo leggermente su un lato. Girate il pane e spalmate il pesto di pomodori secchi su ciascuna fetta. Completate con fiocchetti di formaggio erborinato e aggiungete il formaggio Cheddar.

**RIMETTETE** in forno e accendete il grill per altri 2 minuti, finché il formaggio risulta sciolto e dorato. Completate con i pomodorini ramati e servite con un filo di olio extravergine.

### CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE

È possibile sostituire i formaggi Stilton e Cheddar della ricetta con alternative più comuni come mozzarella, scamorza e/o formaggio speziato.



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CONCHIGLIE 225 g — ASPARAGI 250 g — OLIO EXTRAVERGINE BASSA ACIDITÀ  
FILIPPO BERIO 4 cucchiaini — ACETO DI VINO ROSSO 1 cucchiaino —  
MOSTARDA DI DIGIONE 1 cucchiaino — PETTI DI POLLO SENZA PELLE 4 —  
RUCOLA 50 g — POMODORI SECCHI 120 g — PINOLI 40 g, leggermente tostati —  
SALE E PEPE MACINATO AL MOMENTO



## POLLO alla piastra con conchiglie, rucola e asparagi

**CUOCETE** la pasta in abbondante acqua bollente per 10 minuti. Spuntate le estremità più dure degli asparagi e tagliateli in pezzetti di 5 cm, trasferiteli in una pentola a vapore, appoggiatela sulla pentola della pasta e cuocete per 5 minuti fino a quando diventano leggermente croccanti. Rimuovete gli asparagi e teneteli da parte, quindi proseguite la cottura della pasta.

**SCALDATE** una piastra, spennellate i petti di pollo con un po' d'olio e trasferiteli sulla piastra a fuoco medio alto per 5 minuti per lato. Versate l'olio rimanente in una scodella assieme all'aceto e alla mostarda, condite con sale e pepe e amalgamate il tutto.

**SCOLATE** bene la pasta e rimettetela nella pentola. Sminuzzate grossolanamente la rucola e aggiungetela alla pasta insieme agli asparagi, ai pomodori, ai pinoli e al condimento e mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Suddividete tra 4 piatti riscaldati e aggiungete il petto di pollo.

### CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE

Per un'alternativa vegetariana, sostituite il petto di pollo con cubetti di mozzarella.

## SFORMATINO al formaggio caprino

**PRERISCALDATE** il forno a 180°C (ventilato). Versate l'olio in una padella antiaderente e rosolate l'aglio a fuoco medio per 30 secondi, fino a doratura. Aggiungete gli asparagi e i piselli e cuocete per altri 2 minuti.

**IN UNA TERRINA** capiente sbattete le uova e regolate di sale e pepe. Aggiungete i piselli e gli asparagi. Rovesciate il composto in una capiente pentola adatta al forno. Cuocete a fiamma bassa per 5 minuti.

**COPRITE** con le fette di formaggio caprino e infornate per 10-15 minuti, fino a doratura e cottura ultimata. Cospargete di rucola e servite con un filo di olio.

### LO SAPEVATE CHE

Per questo squisito sformatino si può usare anche la feta come alternativa al formaggio caprino a pasta dura. Può essere gustato caldo, appena uscito dal forno, ma è probabilmente migliore servito a temperatura ambiente quando i sapori si sono meglio amalgamati.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA BIOLOGICO FILIPPO BERIO 2 cucchiaini —  
AGLIO 2 spicchi, pelati e tritati finemente — PISELLI CONGELATI 100 g —  
ASPARAGI 8, tagliati in pezzi di 3 cm — UOVA 8 grandi — FORMAGGIO  
CAPRINO A PASTA DURA IN FETTE 100 g — RUCOLA 80 g — SALE E PEPE







Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a Cotto e Mangiato su Italia 1.

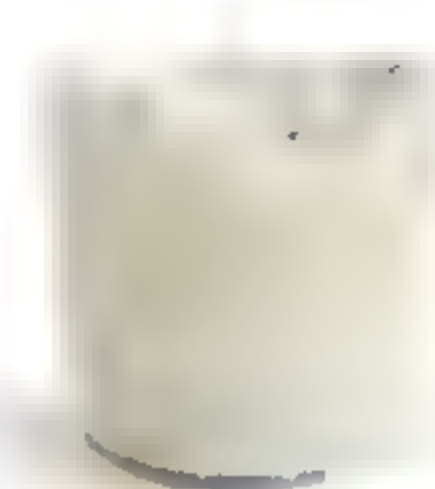
andreamainardiofficial

Andrea Mainardi Official

## Le Ricette dello chef **ANDREA MAINARDI**

L'eclettico chef questo mese propone cinque ricette **fresche**, veloci e saporite, perfette per portare, in poco tempo, tanto gusto in tavola. Buon appetito!

### *Pesto* di pomodori secchi



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POMODORI SECCHI 150 g – ORIGANO 1 cucchiaino – PINOLI 20 g – PEPERONCINO mezzo – AGLIO mezzo spicchio – RICOTTA DI PECORA 80 g – BASILICO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

**IN UNA PENTOLA** capiente portate a ebollizione abbondante acqua e sbollentate i pomodori per qualche minuto. Poi, scolateli e asciugateli bene tamponandoli delicatamente con un telo pulito. A questo punto, tostate pochi minuti i pinoli in una padella antiaderente.

**TRASFERITE** nel mixer i pomodori, i pinoli, l'aglio, il peperoncino e l'olio. Iniziate a frullare e, quando il composto si sarà ammorbidito, aggiungete il basilico e metà ricotta.

**VERSATE** il composto ottenuto in una ciotola capiente e aggiungete l'origano e la restante ricotta, quindi mescolate in modo da amalgamare bene gli ingredienti.

**UTILIZZATE** il pesto per condire delle bruschette di pane, delle verdure in pinzimonio o come salsa per accompagnare formaggi stagionati.

#### IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Battete un petto di pollo, poi spalmateci sopra uno strato di pesto. Arrotolate il pollo e trasferitelo in una teglia con del latte, quindi cuocete per un'ora a 80°C. Poi, scolatelo, tagliate a fette e servite.

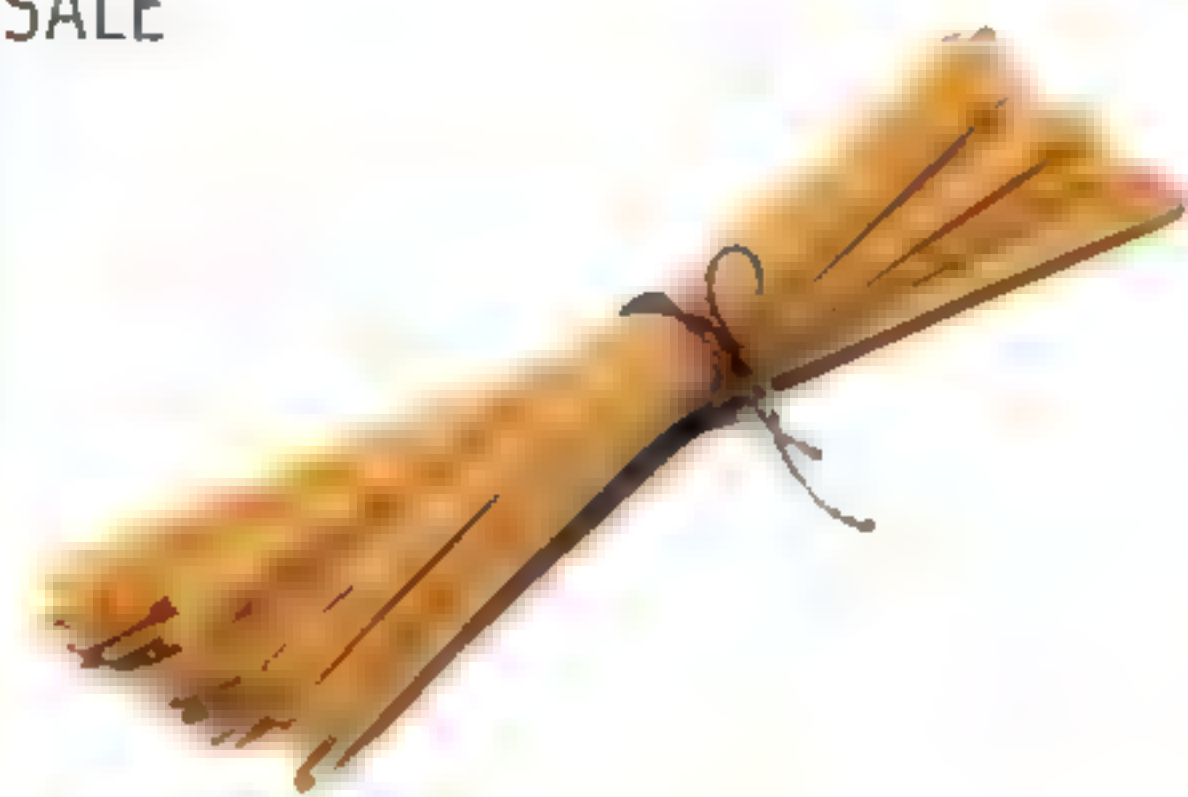




# Spaghetti con sugo di pomodoro crudo

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g  
POMODORI RAMATI 400 g  
AGLIO 1 spicchio  
BASILICO FRESCO  
FORMAGGIO GRATTUGIATO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA  
SALE



**LAVATE** i pomodori ed eliminate la pellicina. Tagliateli in due e ricavate la polpa, togliendo i semi interni e l'acqua di vegetazione.

**NEL MIXER** frullate velocemente la polpa dei pomodori con qualche foglia di basilico fresco e olio. Regolate di sale e tenete da parte.

**CUOCETE** la pasta e scolatela al dente, conservando qualche cucchiaio di acqua di cottura. Trasferite la pasta in una padella con lo spicchio d'aglio aggiungendo, un po' per volta, l'acqua di cottura.

**AGGIUNGETE** nella padella il sugo di pomodoro crudo, alzate la fiamma e, mescolando, lasciate cuocere 2 minuti. Guarnite con formaggio grattugiato e basilico fresco.

### IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

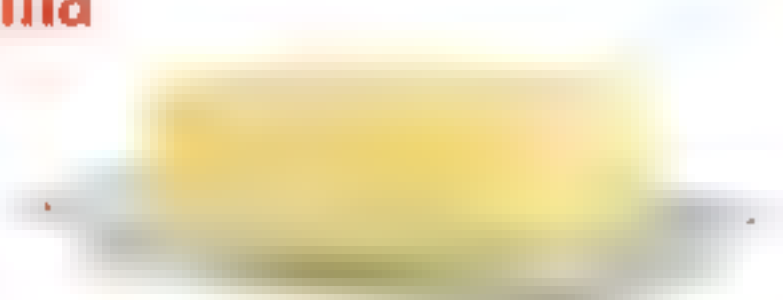
Disponete i pomodori su una teglia con carta da forno, spolverizzate di zucchero a velo, aggiungete sale ed erbe fresche. Infornateli a 120°C per 40 minuti. Sfornate, tagliateli a pezzetti e soffriggeteli con un filetto di acciuga e del basilico fresco, poi utilizzateli per mantecare la pasta.



# Scaloppine al limone

## INGREDIENTI PER 3 PERSONE

FETTINE DI VITELLO 300 g  
BURRO 30 g  
LIMONE BIO 1  
VINO BIANCO 1 tazza  
FARINA  
ROSMARINO  
SALE E PEPE



**GRATTUGIATE** la scorza del limone e tenetela da parte. Spremete il succo e unitelo al vino bianco, unite 30 g di farina e fatela sciogliere bene aiutandovi con una forchetta.

**BATTETE** leggermente le fettine di vitello e passatele nella farina, poi trasferitele in una padella antiaderente con il burro e fatele dorare qualche minuto per bene da entrambi i lati, a fiamma media.

**VERSATE** in padella l'emulsione di succo di limone e vino bianco e lasciatela addensare muovendo la padella con un movimento fluido, sempre vicino alla fiamma. Togliete dal fuoco, regolate di sale e pepe e guarnite con rosmarino e scorza di limone. Servite le scaloppine ben calde, accompagnandole se volete con patate al forno.

### IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Dopo aver eseguito la ricetta, frullate tutto in modo da ottenere una saporita crema di carne. Trasferitela in un sac à poche e utilizzatela per farcire dei cannoncini di pasta sfoglia, perfetti per l'aperitivo.



# Yookhwe di manzo con aglio e salsa di soia



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI MANZO 400 g

SALSA DI SOIA 50 g

AGLIO mezzo spicchio

ZENZERO FRESCO 30 g

SEMI DI SESAMO 40 g

CORIANDOLO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

SALE E PEPE

CAPPERI

INSALATA

PREZZEMOLO



**TAGLIATE** il filetto di manzo a fettine sottili. Poi, tagliate ogni fettina a striscioline, quindi a dadini. Infine, con il dorso del coltello, battete la carne.

**AIUTANDOV**i con lo spremiaglio, spremete in una ciotola sia l'aglio sia lo zenzero pelato. Aggiungete la salsa di soia e il coriandolo fresco tagliato finemente. Unite infine qualche cucchiaino di olio extravergine e regolate di sale.

**CONDITE** la carne con questa marinatura a lasciatela riposare in frigorifero 10 minuti. Intanto, in una padella antiaderente, tostate i semi di sesamo per qualche minuto, poi lasciateli raffreddare.

**TOGLIETE** dal frigorifero la carne marinata, unite i semi di sesamo tostatati e lavoratela per qualche minuto con un cucchiaino.

**FORMATE** tante piccole quenelle aiutandoti con due cucchiaini, poi disponetele in un piatto da portata. Guarnite con foglioline di insalata, prezzemolo, capperi freschi e una macinata di pepe.

## IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Stavolta la ricetta, tartare a coltello di matrice coreana, è "tosta" e ammetto che non me la sento di farvi deviare dall'originale aggiungendo un tocco di estro in più. Pertanto, seguitela passo passo e diventerà sicuramente il vostro piatto di punta.



# Mousse alle fragole



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FRAGOLE 300 g

ZUCCHERO 40 g

GELATINA 3 fogli

ARANCIA 1 cucchiaino di succo

GRAND MARNIER 2 cucchiaini

PANNA FRESCA 150 ml

MENTA FRESCA



**METTETE** i fogli di gelatina in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti.

**LAVATE** le fragole, asciugale e trasferitele nel mixer con lo zucchero, tenendone 4 intere da parte. Frullatele fino a quando saranno ridotte a purea.

**QUANDO** la gelatina si sarà ammorbidita, strizzatela e fatela sciogliere in un pentolino a fuoco basso con un cucchiaino di succo d'arancia e due di Grand Marnier. Poi, unite il tutto alla purea di fragole e mescolate bene.

**MONTATE** la panna fresca e unitela alla purea di fragole e gelatina, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

**VERSATE** il composto nelle coppette e trasferite a raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore.

**GUARNITE** la mousse con qualche fogliolina di menta fresca e le fragole tagliate in due.

## IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI



Tagliate le fragole a piccoli pezzi e disponetele sulla carta stagnola con il liquore, lo zucchero e foglie di menta. Chiudete il cartoccio e infornate a 180°C per 20 minuti. Servite con panna montata.

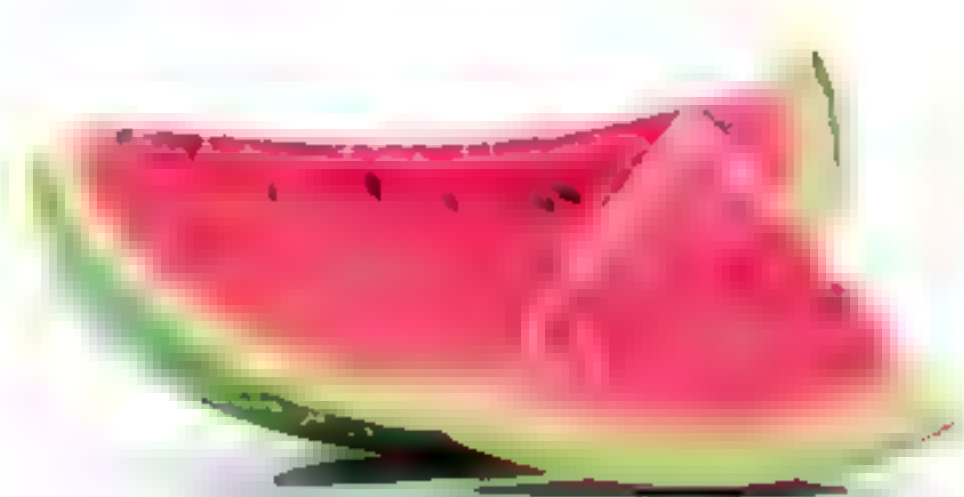




# A PROVA di Ristorante

**Ricette creative** in cui i prodotti pontini sono lavorati con estro toscano.  
Da provare anche a casa, per stupire tutti

## Risotto con cocomero e caprino



### PASSIONE DI FAMIGLIA



Gestito dal 1967 dalla famiglia Lunghi, Il Focarile propone agli ospiti una cucina innovativa, che abbina gli elementi della tradizione toscana ai prodotti tipici del territorio pontino, come il cocomero. Qui nulla è lasciato al caso e ogni dettaglio è curato con attenzione. Le proposte del menu sono realizzate utilizzando materie prime selezionate, presentate in modo impeccabile e accompagnate dai migliori vini della cantina di casa. E il bellissimo giardino è perfetto per pranzi e cene all'aperto.

#### IL FOCARILE

Il Focarile,  
via Pontina, km 46,500, Aprilia (LT),  
tel. 06 9282549,  
[www.ilfocarile.it](http://www.ilfocarile.it)

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g – FORMAGGIO CAPRINO SEMI STAGIONATO 400 g –  
SCALOGNO 1 – ROSMARINO 4 rametti – COCOMERO 500 g –  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 6 cucchiaini – VINO BIANCO mezzo bicchiere  
PER IL BRODO VEGETALE CAROTA 2 – CIPOLLA 1 – SEDANO 2 gambi –  
ACQUA 1 l – SALE

**PREPARATE** il brodo vegetale. In una pentola versate un litro di acqua, aggiungete le carote pelate, i gambi di sedano e la cipolla. Salate a piacere e fate bollire per circa 30 minuti. Dopodiché filtrate il brodo con un colino e rimettetelo nella pentola portandolo a ebollizione.

**IN UNA PENTOLA** dal fondo spesso versate l'olio extravergine di oliva, fate imbiondire lo scalogno tritato finemente e poi unite il riso Carnaroli. Sfumate con il vino bianco e poi proseguite la cottura del riso aggiungendo man mano dei mestoli di brodo vegetale in modo da mantenerlo costantemente umido e morbido.

**NEL FRATTEMPO** pulite il cocomero, privatelo dei semi e tagliatelo a cubetti (tenete da parte qualche cubetto per la guarnizione). Lavate il rosmarino. A metà cottura, dopo circa 7 minuti, unite cocomero e qualche aghetto di rosmarino al riso.

**MANTECATE** il risotto con il formaggio caprino tagliato a tocchetti. Mescolate con delicatezza per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Portate in tavola il piatto guarnito con rametti di rosmarino e qualche cubetto di cocomero.



# Calamari con zenzero e polvere di buccia di cocomero



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CALAMARI 8 da 150 g – POMODORI PACHINO 500 g – COCOMERO 400 g –  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 600 ml – AGLIO 5 spicchi – ZENZERO 50 g – ACQUA 500 ml –  
AMIDO DI RISO 50 g – BUCCIA DI COCOMERO 50 g – SALE DI MALDON 10 g – SALE E PEPE

**FATE SECCARE** la buccia del cocomero in forno a una temperatura di circa 80° C per 3 ore, quindi passatela al mixer fino a ottenere una polvere fine. Mettete la polvere in un tegame insieme a mezzo litro di acqua, l'amido di mais e 10 grammi di sale. Fate condensare gli ingredienti con una cottura lenta e poi lasciate riposare il composto in frigorifero per almeno 3 ore.

**TRASCORSO QUESTO TEMPO**, scaldate una padella, con un cucchiaino di olio. Versate tre cucchiaini del composto e fate cucinare fino a ottenere un foglio sottile, poi staccatelo dal fondo della padella e mettetelo da parte. Con lo stesso procedimento, fate altri 3 fogli di polvere di cocomero.

**IN UNA PADELLA** cuocete i pomodori Pachino per circa 10 minuti insieme a qualche cucchiaino di olio e un pizzico di sale e pepe. Passateli al setaccio e lasciateli raffreddare. In una padella mettete mezzo litro di olio extravergine di oliva, gli spicchi di aglio, lo zenzero e portate il tutto a una temperatura di 60° C. A questo punto, immergete i calamari puliti per 10 minuti fino a portarli a cottura.

**STENDETE** la salsa di pomodoro sui piatti da portata, tagliate i calamari perpendicolarmente e metteteli sulla salsa con intorno il cocomero tagliato a cubetti. Collocate la sfoglia di polvere di cocomero sopra i calamari. Condite con sale e olio extravergine.



# Sorbetto di cocomero con semi tostati e scaglie di cioccolato fondente



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COCOMERO 500 g – ZUCCHERO 100 g – GLUCOSIO 50 g –  
UOVA 2 albumi – SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE 80% 80 g

**SBUCCIATE** il cocomero, tagliatelo a pezzi e privatelo dei semi (tenete da parte i semi del cocomero che vi serviranno per una successiva preparazione). Quindi, passate la polpa al mixer in modo da ottenere un composto liscio e omogeneo. A questo punto, aggiungete lo zucchero e il glucosio, poi ripassate al mixer per qualche minuto.

**IN UNA CIOTOLA** montate gli albumi fino a quando diventano sodi e fermi e uniteli alla polpa di cocomero. Mettete il composto così ottenuto dentro una gelatiera e fatela andare per 4 minuti a meno di 9 gradi.

**FATE TOSTARE** i semi del cocomero in una padella per 2 minuti a fuoco lento, prestando attenzione affinché non si brucino. A questo punto, procedete con la preparazione del piatto: sistemate il sorbetto di cocomero al centro creando delle palline con l'apposito strumento oppure con l'aiuto di un cucchiaino. Quindi guarnitelo ai lati con del cocomero fresco e infine spolverizzatelo con scaglie di cioccolato fondente e semi di cocomero tostati.





# Le Ricette del benessere

## UN CONCENTRATO DI STRAORDINARIE PROPRIETÀ

L'avocado è ricco di sostanze benefiche per l'organismo: acidi grassi monoinsaturi (quelli contro il colesterolo), potassio, vitamine, antiossidanti e fibre che donano sazietà. Non solo: è anche un frutto gustoso ed eclettico da usare in molte ricette in cucina. Dopo l'acquisto, conservatelo a temperatura ambiente nella ciotola della frutta fino a quando raggiunge la maturazione, cioè una consistenza morbida e burrosa al tatto. Per accelerare il processo, avvolgete quelli acerbi con carta di giornale, oppure metteteli in un sacchetto di carta alimentare con una mela o una banana, per 2 o 3 giorni.



## INSALATA di avocado con crudo e albicocche



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

AVOCADO 4 piccoli o 2 grandi – PROSCIUTTO CRUDO 200 g – MISTICANZA 100 g  
ALBICOCHE 8-9 – SEMI DI SESAMO BIANCHI 20 g – CHICCHI DI MELAGRANA 1 cucchiaio  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

**INCIDETE** un avocado tutt'intorno con un coltello. Ruotate le 2 metà finché si separano ed eliminate il nocciolo. Sbucciatelo, tagliatelo a fettine sottili e irroratelo con il succo di mezzo lime. Ripetete l'operazione con gli altri avocado.

**ELIMINATE** i noccioli delle albicocche e tagliatele a spicchi. Tostate il sesamo in un padellino, mescolando per 2-3 minuti.

**SUDDIVIDETE** la misticanza nei piatti. Disponete le fette di avocado, quelle di prosciutto e mettete al centro le albicocche.

**VERSATE** in un barattolo con il tappo a vite 4 cucchiaini d'olio, 2 di succo di lime, sale e pepe. Chiudete e agitate con energia, fino a ottenere una citronnette ben emulsionata. Irrorate l'insalata con la salsa, spolverizzate con i semi di sesamo e, a piacere, con chicchi di melagrana, poi servite.







# SPAGHETTI con pesto cremoso di avocado e basilico

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g  
AVOCADO 1 grande  
PINOLI 60 g  
BASILICO 30 g  
LIMONE 1, non trattato  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
SALE E PEPE



**DIVIDETE** l'avocado a metà, nel senso della lunghezza, ruotate finché le 2 metà si separano, eliminate il nocciolo. Sbucciatele e tagliate la polpa a pezzetti.

**METTETELA** nel recipiente del mixer, aggiungete 2 cucchiai di succo di limone, i pinoli, il basilico, 1-2 cubetti di ghiaccio e 4 cucchiai d'olio, poi frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale e pepe e versate in una ciotola.

**CUOCETE** intanto la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione.

**DILUIATE** il pesto con 2-3 cucchiai di acqua di cottura, scolate la pasta al dente, aggiungetela nella ciotola, mescolate bene e servite decorando con foglioline di basilico.

# BAGEL con avocado e salmone affumicato

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BAGEL AL SESAMO 4 – AVOCADO 1 grande – SALMONE AFFUMICATO 180 g  
LIMONE 1 – INSALATINE MISTE 20 g – PANNA ACIDA 4 cucchiai – SALE E PEPE

**INCIDETE** l'avocado tutt'intorno con un coltello. Ruotate le 2 metà finché si separano ed eliminate il nocciolo.

**SBUCCIATELE**, tagliatele a fettine molto sottili, disponetele su un piatto e irroratele con il succo del limone.

**TAGLIATE** a metà le ciambelle, in senso orizzontale, e spalmate le 4 basi con la panna acida. Disponetevi sopra le fettine di avocado, salate e pepate leggermente.

**SPEZZETTATE** le fette di salmone e suddividetele sopra l'avocado. Aggiungete le foglioline di insalata, riposizionate le parti superiori dei bagel e serviteli.





# MUG

## cake all'avocado

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FARINA 00 **140 g** – POLPA DI AVOCADO **150 g** – ZUCCHERO **120 g** – OLIO DI SEMI **30 ml**  
UOVA **2** – LIEVITO INPOLVERE **8 g** – ZUCCHERO A VELO – YOGURT GRECO – SALE

**MONTATE** le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete prima la farina setacciata con il lievito, poi incorporate la polpa di avocado schiacciata con la forchetta e ridotta in crema. Infine, unite l'olio a filo.

**VERSATE** il composto in 6 cocottine da forno o tazze da tè, riempiendole per 2/3 dell'altezza, e cuocetele nel forno a microonde per 2 minuti alla massima potenza (750W). Se non lo possedete, cuocete in forno già caldo 180°C per 12-15 minuti.

**SERVITE** i tortini tiepidi, spolverizzati con zucchero a velo e decorandoli, a piacere, con ciuffetti di yogurt greco.



# SMOOTHIE

## di avocado con mela verde e zenzero

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

YOGURT VEGETALE ALLA MANDORLA **250 ml**  
AVOCADO **2**  
MELE VERDI **2**  
LATTE DI MANDORLA **100 ml**, non zuccherato  
LIME **1**  
SCIROPPO DI AGAVE O MIELE **1 cucchiaino**  
RADICE DI ZENZERO **3-4 cm**  
FOGLIE DI MENTA



**PULITE** gli avocado, divideteli a metà, eliminate i noccioli, sbucciateli e tagliateli a pezzettini. Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e fatele a pezzetti. Spellate lo zenzero e grattugiatelo.

**TRASFERITE** i pezzi di avocado, di mela e lo zenzero nel frullatore, unite lo yogurt, il latte di mandorla, il succo del lime, lo sciroppo di agave o il miele, 5-6 cubetti di ghiaccio e frullate, finché il composto diventa morbido e omogeneo.

**SUDDIVIDETE** lo smoothie nei bicchieri oppure nei vasetti scelti, decorate con un ciuffetto di foglioline di menta e servitelo ben freddo.

### CON IL FRULLATORE TERMOZETA

Frullatore potente a due velocità prodotto da Termozeta per Cotto e mangiato. È dotato di bicchiere graduato in vetro da 1 litro, lame in acciaio inox rimovibili, blocco di sicurezza e foro nel coperchio della caraffa per versare gli alimenti





# IL CIBO che fa bene



**Dr. Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it) facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

## LIQUIRIZIA

Ricca di benefici principi attivi, ha effetti digestivi e antinfiammatori. E qualche controindicazione

*Tu per me sei liquirizia,  
dolce e amara scendi giù.  
Come sei appiccicaticcia...*

"Non mi lascerai mai", cantava Gianfranco Manfredi nel 1979 per il film "Liquirizia" di Salvatore Samperi.

**LA GLYCYRRHIZA GLABRA**, comunemente chiamata liquirizia, deriva da due parole greche: glucos "dolce" e riza "radice". Pianta perenne a fioritura estiva, tipica della zona mediterranea e asiatica, è una pianta officinale, cioè dotata di proprietà terapeutiche e usata da millenni nella medicina tradizionale cinese e, a partire dal medioevo, anche in quella europea.

**IL SUO PIÙ NOTO PRINCIPIO ATTIVO** è la glicirizina che, nelle giuste dosi, determina un'attività antinfiammatoria, digestiva e antivirale. Ma non solo: Teofrasto, medico geografo del IV secolo a.c., documentò che questa radice veniva usata già dal popolo degli Sciti mescolata al formaggio, per contrastare gli effetti della disidratazione. E' stato poi scientificamente dimostrato che la glicirizina in dosi elevate produce ritenzione di liquidi, per questo anticamente veniva usata per affrontare situazioni in cui c'era scarsa disponibilità d'acqua. Una caratteristica la rende però pericolosa per chi soffre di ipertensione, e quindi di pressione alta, perché incidendo sulla ritenzione fa aumentare la pressione arteriosa.

**PARLARE DEGLI EFFETTI BENEFICI** di una sostanza contenuta in un alimento significa un po' scomporre l'alimento in pezzettini e considerare solo il principio che ci interessa. In realtà il mondo vegetale fornisce molto di più, perché spesso è proprio la combinazione dei vari composti contenuti in quell'alimento a renderlo salutare nelle giuste dosi. Perciò, esasperando il concetto anche l'acqua, innocua e fondamentale, se ingerita in eccesso può causare scompensi.

**PER QUESTO MOTIVO** occorre variare l'alimentazione prendendo in considerazione tutti le diverse fonti di composti bioattivi presenti in ciascun alimento! Questo significa tradurre con buon senso le scoperte che la ricerca scientifica fa sui fitocomposti benefici presenti negli alimenti. Tornando quindi, armati di buon senso, alla liquirizia in questione, dobbiamo dire che la glicirizina in essa contenuta è anche un edulcorante. Vuol dire che è un composto capace di conferire sapore dolce agli alimenti a cui è aggiunto. E, a dire il vero è anche molto più potente del comune zucchero da cucina, il che significa che ne servirebbe di meno, rispetto allo zucchero per raggiungere lo stesso sapore dolce. Resta però il problema della sua azione sodioritensiva che chiaramente lo rende sconsigliabile nei soggetti con pressione alta.

**LA POLVERE** di liquirizia viene usata nei piatti più raffinati e all'avanguardia: nei risotti magari insieme con lo zafferano, potente antiossidante, o nelle insalate, senza tralasciare i dolci con cui si sposa benissimo.

**ATTENZIONE** però a distinguere la radice non trattata dalle liquirizie sotto forma di caramelle, gomme, confetti, che contengono anche altri ingredienti, oltre alla liquirizia in sé, e che pertanto non possono avere gli stessi effetti benefici sul nostro organismo.





# Brutto ma Buono

Soffici e golosi, i **dolci a cucchiaio** sono l'ideale per **concludere in bellezza** un pranzo d'estate.

Ricchi e **cremosi** o a base di **frutta**, sono sempre leggeri e **freschissimi**

## Mousse di cioccolato bianco al tè matcha

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CIOCCOLATO BIANCO 250 g – ZUCCHERO 3 cucchiaini –  
PANNA FRESCA 200 ml – UOVA 2 – GELATINA IN FOGLI 4 g –  
TÈ MATCHA IN POLVERE 1 cucchiaino – LAMPONI –  
SUCCO DI LIMONE – SALE

**SGUSCIATE** le uova e separate i tuorli dagli albumi. Montate i primi in una ciotola con lo zucchero e un pizzico di sale, finché diventano gonfi e spumosi.

**METETE** a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti; strizzatela e scioglietela in un pentolino con 3 cucchiaini di panna. Fondete il cioccolato a bagnomaria dolcissimo, incorporate la gelatina e il tè matcha, infine unite il composto di tuorli.

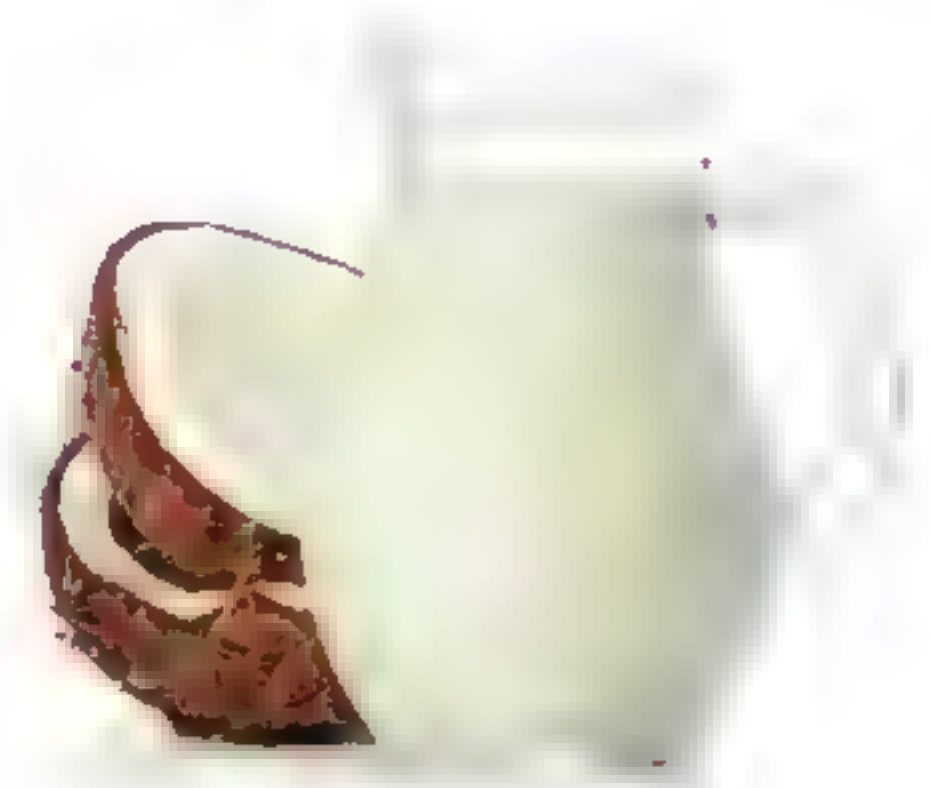
**MONTATE** a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone e incorporateli al composto, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Montate la panna rimasta ben fredda e aggiungetela nello stesso modo.

**SUDDIVIDETE** la mousse nelle coppette, decorate con lamponi e scagliette di cioccolato bianco a piacere, coprite e mettetela a riposare in frigorifero per almeno 5-6 ore.





## Spuma di cocco



### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

LATTE DI COCCO 250 ml

PANNA FRESCA 250 ml

ZUCCHERO 50 g

ALBUMI 2

GELATINA IN FOGLI 5 g

SUCCO DI LIMONE

**METTETE** a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Sciogliete la gelatina in 2-3 cucchi di latte di cocco scaldato, mescolando, poi unite tutto al latte di cocco rimasto.

**MONTATE** a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone, aggiungendo lo zucchero poco per volta.

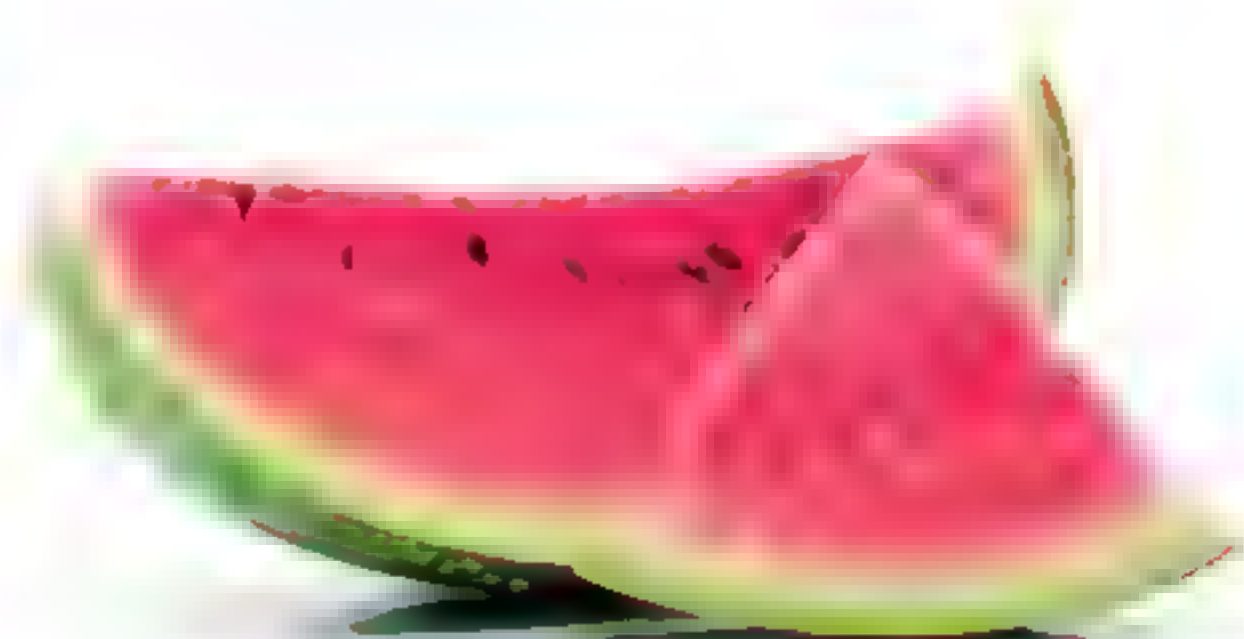
**UNITE** il composto al latte di cocco. Montate in un'altra ciotola la panna freddissima e incorporatela.

**SUDDIVIDETE** la spuma in 6 coppette o bicchierini, copriteli e metteteli in frigorifero per almeno 6 ore. Servite la spuma ben fredda, con salsa di frutta o cioccolato fondente.

## COME PREPARARE I COULIS

I coulis sono semplici salse preparate con passati di frutta sbucciata e frullata, setacciata nel caso contenga semi. Giocate anche con i colori per frutto della passione, mango, lamponi, mirtilli, kiwi. Dopo averli preparati, conservate i coulis in frigorifero.

## Gelo di mellone alla palearmitana



### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

ANGURIA 2 kg – ZUCCHERO 100 g – AMIDO DI MAIS 90 g –

FIORI DI GELSOMINO 2 manciate abbondanti di corolle ben pulite (facoltativo) –

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino – CIOCCOLATO FONDENTE 30 g – SALE

**RICAVATE** la polpa dell'anguria, eliminate i semi neri, frullatela nel mixer e poi filtratela oppure passatela alla centrifuga e misurate 1 litro di succo. Se ne avete la possibilità, aggiungete i fiori di gelsomino, lasciate riposare per una notte in frigorifero, poi filtrate.

**VERSATE** in una casseruola lo zucchero, l'amido di mais e un pizzico di sale e stemperateli a filo con il succo d'anguria e quello di limone.

**PORTATE** lentamente a ebollizione il composto, mescolando in continuazione per 8-10 minuti, finché si addensa, poi suddividetelo in 6-8 coppette.

**LASCIATE** raffreddare completamente i geli, copriteli con una pellicola e metteteli in frigorifero per almeno 6-8 ore. Servite con il cioccolato spezzettato grossolanamente.







## Mousse di cioccolato all'olio extravergine di oliva



### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

CIOCCOLATO FONDENTE AL 70 % DI CACAO 200 g – ZUCCHERO 60 g –  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA AROMATICO 2 cucchiai – UOVA 3 intere e 1 albume –  
SUCCO DI LIMONE – FIOR DI SALE IN FIOCCHI

**SPEZZETTATE** il cioccolato, mettetelo in una ciotola e fatelo fondere a bagnomaria, poi incorporatete l'olio a filo, mescolando bene e lasciate intiepidire.

**SEPARATE** i tuorli dagli albumi e montate i primi con lo zucchero e un pizzico di sale, finché diventano ben gonfi e spumosi, poi incorporate il cioccolato fuso.

**MONTATE** a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone e aggiungeteli delicatamente al composto, poco per volta, con un movimento dal basso verso l'alto.

**SUDDIVIDETE** il composto ottenuto in 6 coppette, copritele e mettetele in frigorifero per almeno 6 ore. Servite, spolverizzando con qualche fiocchetto di sale.

## Budino cremoso all'arancia

### INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

ARANCE 4 – UOVO 1 – AMIDO DI MAIS 40 g – ZUCCHERO 120 g  
MIELE DI FIORI D'ARANCIO 2 cucchiai – GHERIGLI DI NOCI 50 g – SALE

**MONTATE** in una ciotola con la frusta elettrica l'uovo insieme allo zucchero, al miele e a un pizzico di sale, finché diventa spumoso, poi incorporate a pioggia l'amido di mais setacciato.

**SPREMETE** le arance, filtrate il succo e unite acqua fino a ottenere 500 ml di liquido. Incorporatelo al composto di uova e zucchero versandolo a filo e mescolando, poi trasferite tutto in una casseruola.

**PORTATE** lentamente a ebollizione a fiamma bassa il composto, mescolando in continuazione per una decina di minuti, finché si addensa.

**SUDDIVIDETE** la crema nelle coppette e lasciate raffreddare. Coprite e mettetele in frigorifero per almeno 6 ore. Servite i budini spolverizzandoli con i gherigli di noci spezzettate.





# Biancomangiare di mandorle

## INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

LATTE DI MANDORLE 1 l, non zuccherato – ZUCCHERO 120 g – AMIDO DI MAIS 90 g  
VANIGLIA mezzo baccello – SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino – PISTACCHI 50 g



**INCIDETE** il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, ricavate la polpa con i semini, poi mettetela in una casseruola. Unite l'amido di mais setacciato, lo zucchero e il succo di limone, quindi stemperateli versando a filo il latte di mandorle e mescolando con la frusta.

**PORTATE** lentamente a ebollizione il composto a fiamma bassa, mescolando in continuazione con la frusta, per una decina di minuti, finché si addensa.

**CUOCETE** ancora per qualche istante, poi suddividete il biancomangiare nelle coppette e fate raffreddare. Coprite con pellicola e mettete in frigorifero per almeno 6 ore.

**ELIMINATE** le pellicole, distribuite sulla superficie del budino i pistacchi tritati grossolanamente e servite.



# Terrina di frutti di bosco in gelatina di Brachetto

**INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA CIRCA 1,2 L**  
BRACHETTO (VINO SPUMANTE ROSSO) 750 ml – ZUCCHERO 200 g –  
GELIFICANTE RAPIDO A BASE DI PECTINA 2 buste, tipo Fruttapec 2:1 –  
FRUTTI DI BOSCO MISTI (LAMPONI, MORE, MIRTILLI) 350 g

**MESCOLATE** in una casseruola lo zucchero con la pectina, poi stemperateli con il vino a filo.

**PORTATE** lentamente a ebollizione il composto e fatelo sobbollire per circa 10 minuti a fiamma bassa, mescolando in continuazione.

**VERSATE** sul fondo di uno stampo da terrina o da plumcake inumidito uno strato di gelatina di circa 2-3 cm e fatelo solidificare in freezer per 15-20 minuti.

**AGGIUNGETE** i frutti di bosco puliti, versate il vino rimasto, coprite e mettete in frigorifero per almeno 12 ore. Per sformare, disponete un piatto sullo stampo, rovesciate con un gesto deciso e sfilatelo delicatamente,







## Mousse di ricotta ai mirtilli



### INGREDIENTI PER 4-6 PORZIONI

RICOTTA FRESCHISSIMA 400 g

ZUCCHERO A VELO 4 cucchiaini

PANNA FRESCA 200 ml

GELATINA IN FOGLI 5 g

MIRTILLI 120 g

FOGLIE DI MENTA

SALE



**METTETE** a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Frullate i mirtilli e filtrate il succo.

**SCALDATE** il succo di mirtilli, aggiungete la gelatina leggermente strizzata e fatela sciogliere mescolando.

**LAVORATE** la ricotta con lo zucchero e un pizzico di sale, poi incorporate il succo. Montate la panna ben fredda e aggiungetela, mescolando delicatamente.

**SUDDIVIDETE** la crema nelle coppette, copritele e mettetele in frigorifero per almeno 6 ore. Servite, a piacere, decorando con foglioline di menta.

## Granita al caffè con panna

### INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

CAFFÈ 600 ml

ZUCCHERO 100 g

PANNA FRESCA 200 ml

ZUCCHERO A VELO 2 cucchiaini



**SCALDATE** in un pentolino a fuoco bassissimo lo zucchero con 100 ml d'acqua per 7-8 minuti, mescolando in continuazione. Raffreddate subito lo sciroppo, immergendo il pentolino in una ciotola con acqua e ghiaccio.

**VERSATE** il caffè raffreddato in un contenitore ermetico, incorporate lo sciroppo, chiudete e mettetelo in freezer per 3-4 ore, estraendolo ogni 30 minuti e mescolando rapidamente il composto con una forchetta, per spezzare i cristalli di ghiaccio che si formano in superficie.

**MONTATE** la panna ben fredda in una ciotola gelata con lo zucchero a velo. Disponete un cucchiaino di panna montata sul fondo dei bicchieri, suddividetevi la granita, poi completate con la panna montata rimasta e servite subito.





# Tiramisù



## di yogurt all'albicocca

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

YOGURT GRECO 250 ml – ALBICOCHE 250 g, mature – ZUCCHERO A VELO 2 cucchiaini – ZUCCHERO SEMOLATO 3 cucchiaini – ALBUMI 2 – RUM 50 ml – SAVOIARDI 150 g – LIMONE 1, non trattato – FOGLIOLE DI MENTA – SFOGLIE DI CIOCCOLATO

**SCHIACCIATE** grossolanamente con la forchetta le albicocche private dei noccioli e versatele in una casseruola. Unite 2 cucchiaini di zucchero semolato e cuocete a fiamma bassa per 15-20 minuti, mescolando spesso.

**SCALDATE** 100 ml d'acqua, unite lo zucchero semolato rimasto e lasciate sobbollire per 2-3 minuti. Infine, incorporate il rum.

**LAVORATE** lo yogurt con lo zucchero a velo e la scorza grattugiata del limone. Montate a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone, poi incorporateli delicatamente allo yogurt. Mettete la crema in frigorifero.



**FATE** uno strato di crema sul fondo dei vasi. Tuffate i savoiardi spezzettati nello sciroppo e uniteli, poi coprite con metà crema di yogurt e metà composta e ripetete gli strati. Mettete in frigorifero per 4 ore e servite con sfoglie di cioccolato e ciuffetti di menta.



# Ganache



## di cioccolato veg all'arancia

### INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

CIOCCOLATO FONDENTE AL 70% DI CACAO 300 g – LATTE DI MANDORLA 250 ml, non zuccherato – ARANCIA 1 non trattata – ZUCCHERO DI CANNA 60 g – LIQUORE ALL'ARANCIA

**SPEZZETTATE** il cioccolato in una ciotola, unite il latte di mandorla, la scorza dell'arancia grattugiata e lo zucchero e fate fondere a bagnomaria a fiamma dolce o al microonde.

**INCORPORATE** al composto 4 cucchiaini di liquore (oppure di succo d'arancia), suddividetelo in 4-6 bicchierini e lasciateli raffreddare.

**COPRITELI** con una pellicola e trasferiteli in frigorifero a riposare per 24 ore, poi serviteli decorando con filetti di scorze d'arancia.





# colto e mangiato PEPERONI

**Carnosi, dolci e saporitissimi.** Luglio è il **momento migliore** per gustare questi **deliziosi ortaggi** in mille modi

## SIMBOLO DELL'ESTATE



Verdura estiva per eccellenza, i peperoni sono presenti nella gastronomia di tutti i Paesi mediterranei, in un'ampia gamma di varietà: tondeggianti, allungati, quadrati, a corno di bue, piccoli, grandi e così via, tutti da provare.

## BURRITOS con pollo e peperoni rossi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE



PETTO DI POLLO 600 g, tagliato a listarelle — PEPERONE ROSSO 1 grande — CIPOLLA ROSSA 1 — SEMI DI CUMINO 1 cucchiaino — AGLIO 1 spicchio — LIME 1 — PEPERONCINO FRESCO PICCANTE 1 — TORTILLAS MORBIDE 4 — INSALATA VERDE  
SALSA WORCESTER — OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA — SALE E PEPE MULTICOLORE

**METTETE** le listarelle di pollo in una ciotola, spolverizzatele con il cumino, unite l'aglio a fettine e il peperoncino privato dei semi e tritato.

**IRRORATE** con il succo del lime e 3-4 gocce di salsa Worcester. Mescolate, coprite e fate marinare in frigo per almeno 1 ora, meglio per una notte.

**TAGLIATE** i peperoni a listarelle, affettate la cipolla ad anelli sottili e cuocete tutto per 7-8 minuti sulla griglia o in una padella antiaderente, girando le verdure a metà cottura. Scolate la carne dalla marinata e cuocetela per 1-2 minuti con le verdure.

**TRASFERITE** pollo e verdure in una ciotola e conditeli con un filo d'olio, sale e pepe. Scaldate le tortillas in una padella antiaderente per circa 2 minuti, mettete al centro di ciascuna pollo e verdure e un po' di insalata, arrotolate e servite.







## PEPERONI RIPIENI di riso con le uova



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO PARBOILED 300 g – PEPERONI ROSSI 4 grandi – POMODORI RAMATI 250 g – PECORINO 100 g – AGLIO 1/2 spicchio – UOVA 4 – PREZZEMOLO 1 mazzetto – NOCE MOSCATA – OLIO EVO – SALE E PEPE

**STACCATE** la calotta dei peperoni ed eliminate semi, torsolo e nervature bianche. Eliminate i piccioli e tagliate a dadini la polpa delle calotte.

**SCIACQUATE** il riso e versatelo in una ciotola. Riducete a dadini anche i pomodori e uniteli con quelli dei peperoni al riso. Aggiungete il prezzemolo tritato con l'aglio, il pecorino, sale, pepe e noce moscata e un filo d'olio.

**SUDDIVIDETE** il riso nei peperoni senza riempirli troppo, versate in ciascuno 1 cucchiaino d'acqua, poi disponeteli in una teglia foderata con un foglio di carta da forno. Aggiungete 2 cm d'acqua sul fondo, coprite con un foglio d'alluminio e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 1 ora, unendo poca acqua, se serve.

**ELIMINATE** l'alluminio, alzate la temperatura a 200°C e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Prima di servirli, fateli leggermente intiepidire, sguusciate le uova nei peperoni, salate e pepate e passateli sotto il grill del forno per 1 minuto.

## CREMA DI PEPERONI alle noci (muhammara)



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PEPERONI ROSSI 2 – GHERIGLI DI NOCI 60 g – PANGRATTATO 40 g – AGLIO 1/2 spicchio – SCIROPPO DI MELAGRANA 2 cucchiaini (oppure 2 cucchiaini di succo di limone con 1/2 cucchiaino di zucchero) – PAPRIKA 1 cucchiaino CUMINO IN POLVERE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

**DISPONETE** i peperoni sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuoceteli in forno già caldo a 220°C per 40 minuti, girandoli 2-3 volte.

**TRASFERITELI** in una ciotola ampia, coprite con una pellicola e fate raffreddare. Spellateli, eliminate picciolo, semi e filamenti e tagliateli a pezzi, conservando l'acqua dei peperoni.

**TOSTATE** leggermente i gherigli per 1-2 minuti sotto il grill e scaldate il pangrattato in un padellino.

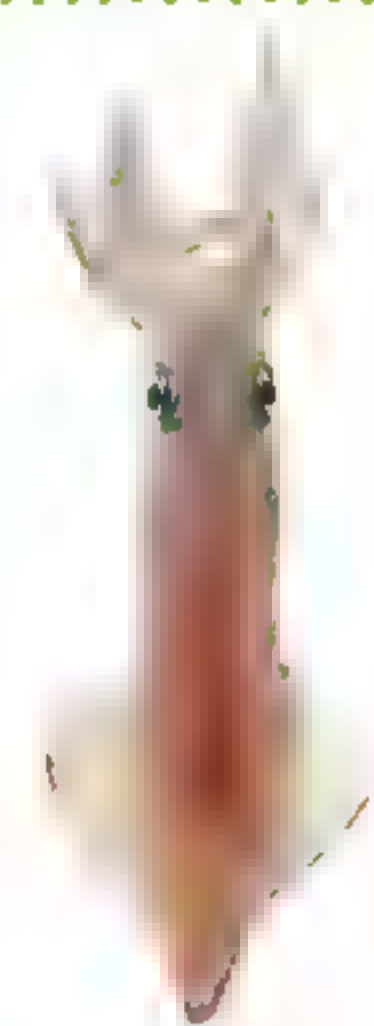
**FRULLATE** nel mixer peperoni, noci, pangrattato, aglio, sciroppo di melagrana (o succo di limone zuccherato), paprika e 4 cucchiaini d'olio, fino a ottenere un composto morbido, unendo un po' d'acqua dei peperoni, se serve. Regolate di sale e pepe, coprite e fate riposare per almeno 3 ore al fresco. Servite il muhammara con pane arabo.







## CALAMARI in guazzetto di peperoni



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CALAMARI 700 g, già puliti – PEPERONE ROSSO 1 – PEPERONE GIALLO 1 – Salsa di soia 2 cucchiaini – Aceto di mele 1 cucchiaio – Aglio 1 spicchio – ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaio – CONCENTRATO DI POMODORO 2 cucchiaini – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPERONCINO

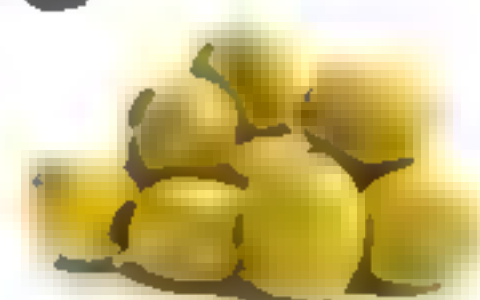
**METTETE** i peperoni sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti, girandoli spesso.

**TRASFERITELI** in sacchetti di carta a raffreddare, puliteli e tagliateli a pezzi, poi frullateli con l'aceto, la salsa di soia, il concentrato di pomodoro, lo zucchero di canna, 2 cucchiaini d'olio, sale e peperoncino a piacere.

**TAGLIATE** intanto le sacche dei calamari a rondelle e riducete i tentacoli a pezzetti. Fateli saltare a fuoco vivo con un filo d'olio e l'aglio spellato per 3-4 minuti.

**SFUMATE** con il vino, salate, coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per 40 minuti, unendo poca acqua calda, se serve. Eliminate l'aglio, amalgamate con la salsa di peperoni e servite con il prezzemolo tritato.

## CAPONATA di peperoni con capperi e olive



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELANZANE LUNGHE 1 – PEPERONE ROSSO 1 – CUORE DI SEDANO 1 – CIPOLLA 1 – POLPA DI POMODORO 300 ml – OLIVE VERDI E NERE 80 g, denocciolate – CAPPERI SOTTO SALE 2 cucchiaini – ZUCCHERO 1 cucchiaio – CONCENTRATO DI POMODORO 1 cucchiaio – ACETO BIANCO 100 ml – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – OLIO EVO – SALE E PEPE

**SCIACQUATE** e mettete a bagno i capperi per 20 minuti, cambiando 2-3 volte l'acqua. Scottate per 2 minuti in acqua bollente le olive.

**ROSOLATE** a fiamma bassa in una casseruola la cipolla a fettine, il peperone e il sedano a tocchetti con un filo d'olio extravergine per 4-5 minuti. Unite la polpa di pomodoro e il concentrato e proseguite la cottura per 30 minuti.

**UNITE** olive e capperi, regolate di sale e pepe, poi incorporate l'aceto e lo zucchero, mescolate e proseguite la cottura per 5-6 minuti.

**FRIGGETE** le melanzane a dadini in abbondante olio di semi, scolatele su carta assorbente, trasferitele in una ciotola, poi versatevi sopra la salsa ben calda e lasciate raffreddare. Mescolate delicatamente e fate riposare la caponata per alcune ore, meglio ancora per un giorno. Servitela a temperatura ambiente come antipasto o contorno.







## MALLOREDDUS con coriandoli di peperoni e ricotta mustia

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GNOCCHETTI SARDI 320 g

SCALOGNO 1

PEPERONE ROSSO 1

PEPERONE GIALLO 1

PEPERONE VERDE 1

RICOTTA AFFUMICATA SARDA 200 g

PREZZEMOLO RICCIO

TIMO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE E PEPE



**FATE** appassire a fiamma bassa in una padella lo scalogno tritato e le foglioline del timo con 2 cucchiaini d'acqua, un filo d'olio e un pizzico di sale, per circa 10 minuti, unendo ancora poca acqua, man mano che il fondo si asciuga.

**PULITE** i peperoni: eliminate picciolo, semi e nervature bianche, divideteli a falde e tagliateli a cubetti. Uniteli nella padella e rosolateli a fiamma viva, mescolando per 3-4 minuti. Infine, salate poco e pepate.

**LESSATE** intanto gli gnocchetti in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Sbriciolate la ricotta in una ciotola e diluitela con 2 cucchiaini di acqua di cottura.

**SCOLATE** gli gnocchetti sardi al dente e versateli nella ciotola, mescolando bene per amalgamare. Incorporate i coriandoli di peperoni, suddividete la pasta nei piatti e servite, decorando con le foglie di prezzemolo riccio.

## STRACCETTI di manzo saltati con peperoni (bulgogi)

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CONTROFILETTO DI MANZO 500 g, a fettine sottili – PEPERONE ROSSO 1 –

PEPERONE VERDE 1 – CIPOLLA 1, grande – VINO DI RISO O VERMOUTH 2

cucchiaini – ZUCCHERO DI CANNA SCURO 2 cucchiaini – OLIO DI SESAMO TOSTATO

2 cucchiaini – SALSA DI SOIA – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

**METTETE** la carne in una ciotola ampia, unite mezza cipolla tritata, il vino, lo zucchero, 4 cucchiaini di salsa di soia, l'olio di sesamo, una macinata di pepe, mescolate e fare marinare al fresco per 30 minuti.

**ROSOLATE** la cipolla tritata rimasta in una padella ampia o un wok con un filo di olio di arachidi per 2-3 minuti, mescolando finché sarà morbida.

**UNITE** i peperoni puliti e tagliati a striscioline e fateli insaporire mescolando a fiamma viva. Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 5-6 minuti.

**AGGIUNGETE** la carne con la marinata e fatela saltare a fiamma molto vivace, mescolando in continuazione per 3-4 minuti. Regolate di sale e pepe e servite.







### SPELLATE I PEPERONI

Cuoceteli sulla placca del forno a 200°C per 40 minuti, girandoli 2-3 volte. Trasferiteli in un sacchetto di carta o in una ciotola sigillata con pellicola e lasciateli raffreddare. Spellateli, eliminate i torsoli e i semi e ricavate i filetti.

## FARFALLE con crema di peperoni alla curcuma

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PEPERONI GIALLI 2 + 1 falda per decorare

FARFALLE 320 g

MANDORLE NON SPELLATE 100 g cm

ACETO DI MELE 1 cucchiaio

CURCUMA IN POLVERE 3-4 cucchiaini

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE E PEPE



**CUOCETE** e pulite i peperoni in forno, come indicato a fianco, e tagliateli a pezzi. Tuffate le mandorle in acqua bollente per 1 minuto, scolatele e spellatele.

**METTETE** nel mixer le mandorle, la polpa di peperoni, la curcuma, l'aceto, 2 cucchiai d'olio e frullate fino a ottenere un composto cremoso. Regolate di sale e pepe e versate in una ciotola.

**CUOCETE** intanto le farfalle in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Tagliate a dadini molto piccoli la falda di peperone crudo e tritate le foglie del prezzemolo.

**SCOLATE** la pasta, versatela nella ciotola, mescolate bene e servitela decorando con i dadini di peperone crudo e spolverizzando con il trito di prezzemolo.

## PADELLATA di friggitelli con aglio e acciughe



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PEPERONCINI VERDI DOLCI 500 g

ACCIUGHE SOTT'OLIO 4-5 filetti

AGLIO 4 spicchi

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE E PEPE

**ROSOLATE** gli spicchi d'aglio in camicia con un filo d'olio per 2-3 minuti. Unite le acciughe ben sgocciolate, e proseguite la cottura a fiamma molto bassa, mescolando finché si sono completamente sciolte.

**AGGIUNGETE** i friggitelli interi, sciacquati e asciugati, e fateli insaporire a fiamma viva per 2-3 minuti, girandoli di tanto in tanto, finché sono abbrustoliti.

**SPOLVERIZZATE** con abbondante pepe, versate 1-2 cucchiai d'acqua calda, coprite e proseguite la cottura per 8-10 minuti, girandoli di tanto in tanto e unendo ancora poca acqua se il fondo si asciuga. Serviteli tiepidi.





## MOQUECA di pesce al cocco con peperoni e coriandolo



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TRINCI DI PESCE BIANCO (NASELLO, MERLUZZO, ORATA) 4 da 150 g –  
CIPOLLA 1 – PEPERONE ROSSO 1 – PEPERONE VERDE 1 – LIME 1 –  
LATTE DI COCCO 120 ml – CORIANDOLO 1 ciuffo – OLIO DI PALMA ROSSO  
(DENDE) 2 cucchiaini – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

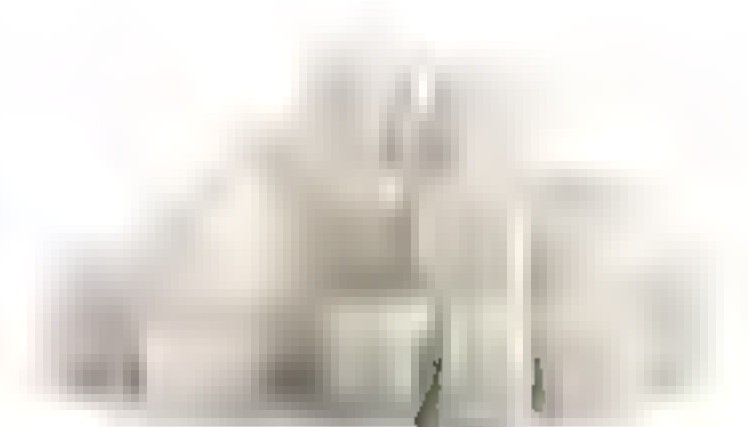
**SCIACQUATE** i tranci di pesce, asciugateli con carta assorbente, sistemateli in una teglia e irrorateli con il succo del lime. Salate, pepate e lasciate marinare in frigorifero per mezz'ora.

**ROSOLATE** intanto la cipolla tagliata ad anelli in una casseruola bassa, meglio se di coccio, con 2 cucchiaini di olio di palma e un filo d'olio di oliva per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.

**AGGIUGETE** i peperoni puliti e tagliati a rondelle, versate il latte di cocco, quindi regolate di sale e pepe. Mescolate e proseguite la cottura a fiamma bassa per 8-10 minuti.

**TRASFERITE** nella casseruola i filetti di pesce e cuoceteli a fiamma bassa per circa 5-6 minuti. Servite spolverizzando con il coriandolo tritato.

## CONFETTURA piccante di peperoni rossi per carni e formaggi



### INGREDIENTI PER CIRCA 4 VASETTI DA 250 ML

PEPERONI ROSSI 1 kg – ZUCCHERO 200 g – PECTINA 1 busta, tipo Fruttapec 2:1 –  
ACETO 2 cucchiaini – PEPERONCINO FRESCO 1 – SALE

**DISPONETE** i peperoni puliti sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata, e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti, girandoli spesso.

**TRASFERITELI** in una ciotola, coprite e fate raffreddare. Spellateli, puliteli e tagliateli a falde, poi tritateli grossolanamente a coltello.

**VERSATE** la polpa dei peperoni in una casseruola bassa, distribuitevi sopra lo zucchero mescolato con la busta di pectina, l'aceto, il peperoncino, privato dei semi e pestato a crema nel mortaio con un pizzico di sale. Coprite e lasciate riposare per 1 ora.

**PORTATE** lentamente a ebollizione a fiamma bassa e cuocete per circa 10 minuti, mescolando continuamente. Versate la confettura nei vasetti, ben puliti e sterilizzati, chiudete, capovolgete e lasciate raffreddare. Conservateli in luogo fresco e al riparo dalla luce. Durano circa 6 mesi.







## ZENZERO SUL BALCONE: A KM E COSTO... ZERO!

*Dal frigorifero direttamente in piatti o infusi (ottimi contro i malesseri invernali), lo zenzero è una spezia dalle qualità molto salutari che può essere tranquillamente prodotta in casa. La pianta di zenzero edibile (zingiber officinalis) è infatti un tubero tropicale perenne di origine asiatica, che si può coltivare partendo direttamente da un rizoma, magari abbandonato in frigorifero o nella fruttiera. Sarà un'ottima occasione per sperimentare una nuova coltivazione divertente e soprattutto molto facile: ecco come fare!*

### COME COLTIVARE LO ZENZERO

Il rizoma dello zenzero che abbiamo già in casa spesso con il tempo si raggrinzisce. Andrà comunque benissimo: l'importante è che sia sodo al tatto e senza muffe. Prima di interrarlo, occorrerà reidratarlo, lasciandolo una notte a bagno in una ciotola d'acqua. Dovremo poi asciugarlo molto bene. A questo punto potremo interrarlo in un vaso, posizionandolo di piatto alla profondità di circa 5 cm dalla superficie, per poi ricoprirlo. Se prima vogliamo prelevarne un pezzetto da consumare, ricordiamoci di lasciare che il rizoma asciughi la ferita all'aria per un giorno, prima di piantarlo.

### IL VASO PER LO ZENZERO

Per coltivare il nostro zenzero ci servirà un vaso largo 35-40 cm e profondo altrettanto. Anche una fioriera rettangolare di plastica andrà bene. Il terriccio potrà essere quello che troviamo al supermercato, terriccio universale, mescolato però con un paio di pugni di sabbia oppure già pronto contenente perlite (è scritto sulla confezione). Questa accortezza è necessaria per favorire lo sgrondo dell'acqua ed evitare marciumi. Sempre per drenare, sul fondo del vaso mettiamo uno strato spesso 2 o 3 cm di palline

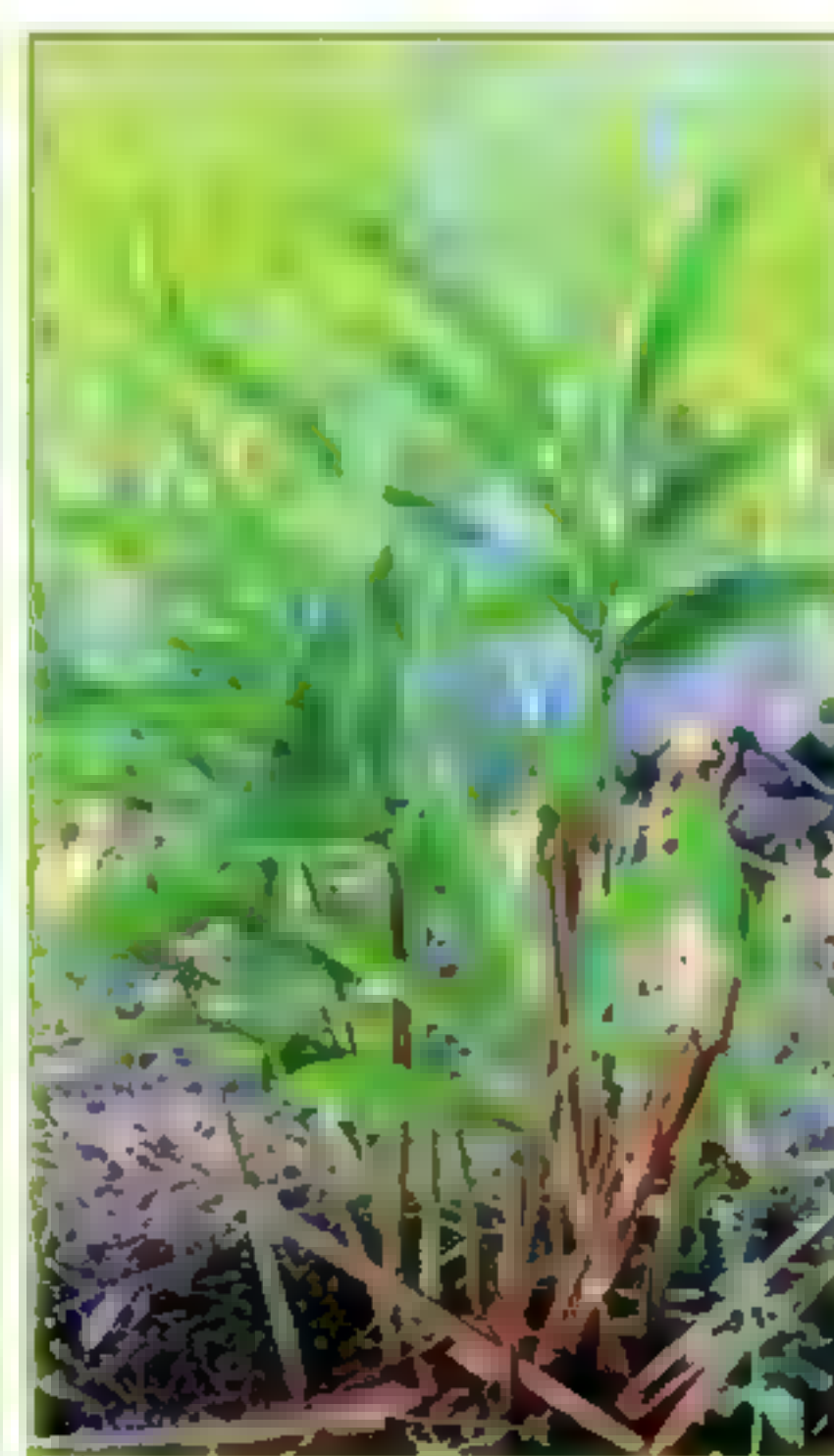
di argilla espansa oppure cocci o sassolini. Piantiamo il rizoma e manteniamo il terriccio umido. Appena vedremo i primi getti verdi uscire dal terreno, sapremo che l'esperimento sta funzionando.

### LA PIANTA DI ZENZERO

Lo zenzero officinale crescerà creando getti da ogni "occhio" del rizoma: i getti diventeranno steli alti fino a un metro, con belle foglie verdi decorative. Amante del caldo umido, ricordiamoci però che questa pianta non ama il sole estivo diretto, quindi posizioniamola sul balcone in un angolo un pochino protetto dal sole più forte. Nebulizziamola spesso con uno spruzzino durante l'estate.

### COME RACCOGLIERE LO ZENZERO

Mentre la pianta si nutre con le sue foglie, la radice crescerà sottoterra. L'ideale è darle almeno 6-7 mesi per maturare: in questo modo, potremo poi scavare intorno alla pianta con una paletta ed asportare con la cesoia dei pezzetti di rizoma, che potremo usare fresco oppure far seccare al sole per 15 giorni per poi macinarlo e ottenerne la polvere. Lasciando una parte del rizoma intatto, manterremo viva la pianta: facendole trascorrere l'inverno al riparo dal gelo, ci fornirà senza fatica una riserva di zenzero gratuito e salutare ... a vita!





# Farmaceutica Orobica s.r.l

DEPOSITI  
RAPPRESENTANZE  
CONCESSIONI  
COLLABORAZIONI  
FARMACEUTICHE



## Farmaceutica Orobica S.r.l.

Sede Legale: Via S. Martino, 15 – 20056 Trezzo Sull'Adda (MI)

Sede Amministrativa: Via G. Deledda, 8/10 – 24040 Pontirolo Nuovo (BG)

Tel. 0363 52173 – Fax 0363 881810 – P. I. 03466790163

[amministrazione@farmaciaorobica.it](mailto:amministrazione@farmaciaorobica.it) - [andreatinelli@farmaciaorobica.it](mailto:andreatinelli@farmaciaorobica.it)



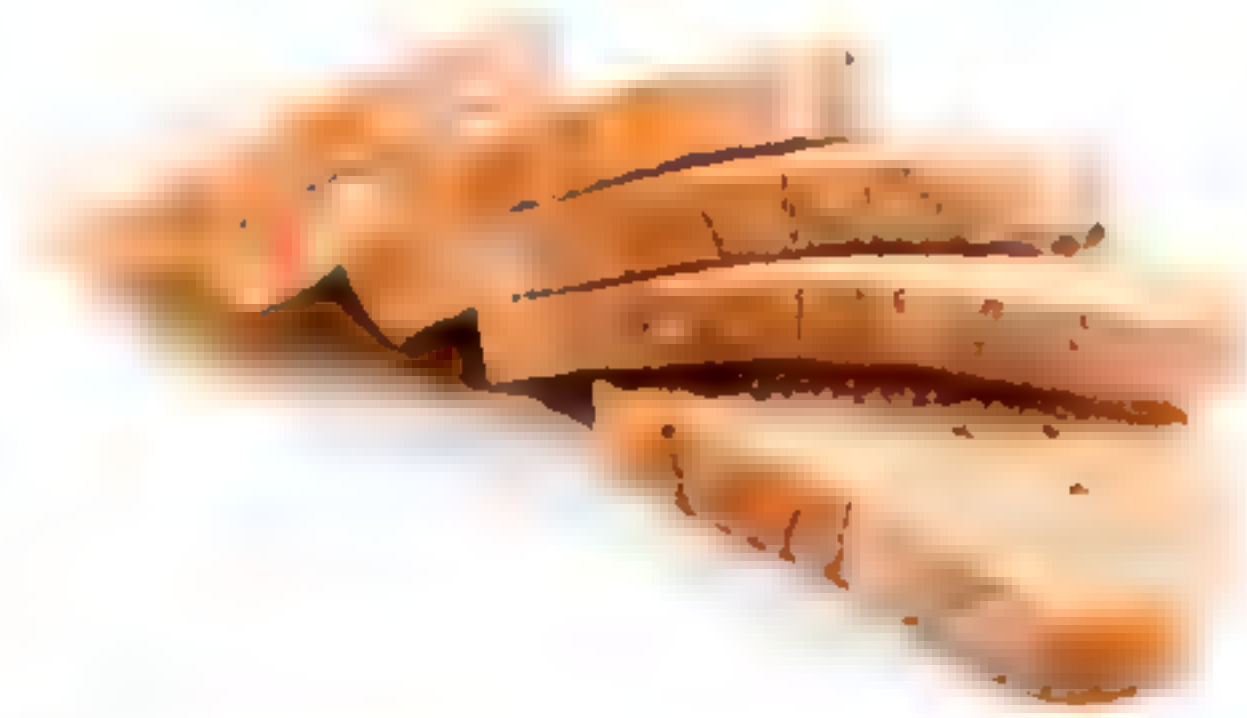
# Classica con Brio



Davide Petrini  
Un pescatore in cucina  
Chef del ristorante  
"Il pesce pazzo" di Varazze

Una grande protagonista estiva della cucina toscana, rivisitata con estro, gusto e fantasia

## Panzanella classica



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE TOSCANO RAFFERMO 400 g

POMODORI 3

CETRIOLO 1

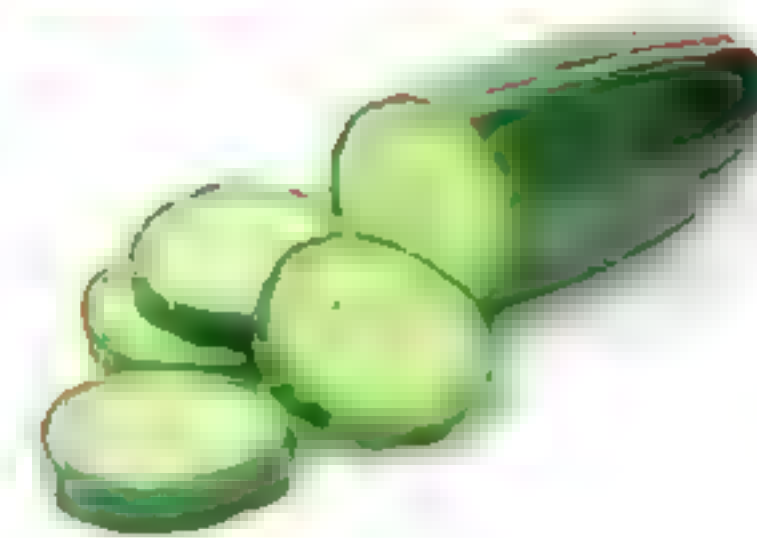
CIPOLLA ROSSA 1

BASILICO 2-3 cimette

ACETO DI VINO BIANCO 3 cucchiaini

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE E PEPE



**PELATE** la cipolla e tagliatela a fettine sottili, quindi lasciatela in ammollo in una ciotola con acqua e un cucchiaino di aceto. Sbucciate il cetriolo aiutandovi con il pelapatate e tagliatelo a fettine.

**LAVATE** i pomodori, mondateli e riduceteli a pezzetti. Affettate il pane e irroratelo con poca acqua e un cucchiaino di aceto. Lasciatelo ammorbidire, spezzettatelo grossolanamente e trasferitelo in una ciotola.

**SCOLATE** la cipolla e unitela al pane nella ciotola, aggiungete i pomodori, il cetriolo e le foglie di basilico, quindi condite con olio, sale, pepe e un altro cucchiaino di aceto, poi mescolate delicatamente.

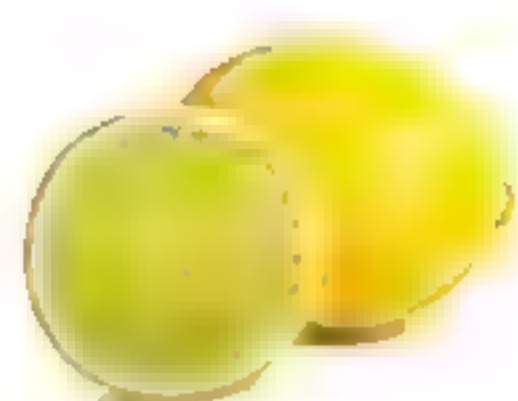
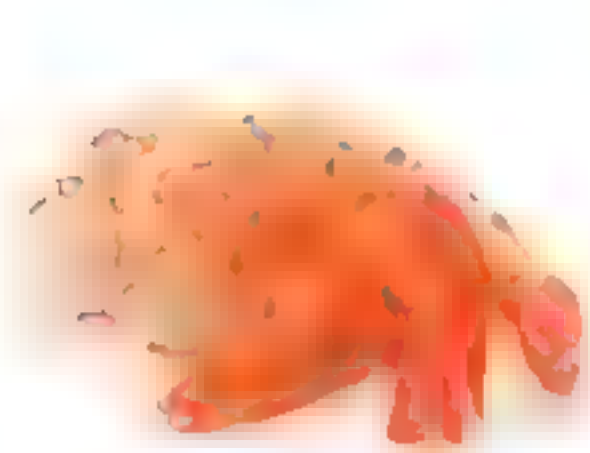
**RAFFREDDATE** in frigorifero per un'ora quindi servite.



# Con tartare di verdure e gamberi

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE TOSCANO RAFFERMO 400 g – POMODORI 2 – CETRIOLO mezzo – LIMONE 1 – CIPOLLA ROSSA mezza – CODE DI GAMBERI 8 – ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiaini – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – MORE, LAMPONI E MIRTILLI



**LAVATE** la cipolla e riducetela a piccoli cubetti, quindi lasciatela in ammollo in una ciotola con acqua e un cucchiaino di aceto. Sbucciate il cetriolo aiutandovi con il pelapatate e tagliatelo a dadini molto piccoli.

**LAVATE** i pomodori, mondateli e riduceteli a piccoli cubetti. Affettate il pane e poi tagliatelo a pezzetti, irroratelo con poca acqua e un cucchiaino di aceto. Lasciatelo ammorbidire e trasferitelo in una ciotola.

**SCOLATE** la cipolla e unitela al pane nella ciotola, aggiungete i pomodori, il cetriolo, quindi condite con olio, sale, pepe, poi mescolate delicatamente e trasferite nei piatti aiutandovi con un coppapasta.

**UNGETE** una padella con olio e fate saltare le code di gambero per qualche minuto. Appoggiate i gamberi sulle tartare di verdure, guarnite con frutti di bosco e qualche goccia di un'emulsione di olio e succo di limone.



# Con asparagi, uova e pane integrale

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE TOSCANO INTEGRALE 400 g – POMODORINI 25 – UOVA 4 – ASPARAGI FRESCHI O SURGELATI 200 g – ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiaini – PECORINO TOSCANO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE



**LAVATE** gli asparagi sotto l'acqua corrente, poi eliminate l'estremità più dura e bianca. Legateli a mazzetto con lo spago da cucina e trasferiteli in una pentola alta e stretta, in modo che stiano in piedi. Riempite la pentola con acqua fino a tre quarti della lunghezza degli asparagi, lasciando la punta fuori, aggiungete un pizzico di sale e cuoceteli per circa 10 minuti. Poi, scolateli, lasciate raffreddare e tagliateli a tocchetti.

**LAVATE** i pomodorini e tagliateli a metà. Affettate il pane, eliminate la crosta, riducetelo a cubetti e irroratelo con poca acqua e un cucchiaino di aceto, quindi trasferitelo in una ciotola.

**CUOCETE** le uova in una pentola piena d'acqua per 6-7 minuti dalla bollitura, togliete il guscio e tagliatele a spicchi. Trasferite i pomodorini, le uova e gli asparagi nella ciotola con il pane, condite con olio, sale, pepe e un altro cucchiaino di aceto, poi mescolate e guarnite con scaglie di pecorino toscano.







# Panzanella

con pomodorini sott'olio e feta

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE TOSCANO RAFFERMO 400 g

POMODORINI SOTT'OLIO 25

FETA 250 g

ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiaini

INSALATA MISTA

SALE E PEPE



**AFFETTATE** il pane e irroratelo con poca acqua e un cucchiaino di aceto. Lasciatelo ammorbidire, spezzettatelo grossolanamente e trasferitelo in una ciotola.

**LAVATE** bene qualche foglia di insalata, asciugatela e tagliatela a pezzetti. Trasferitela nella ciotola con il pane e aggiungete anche la feta ridotta a cubetti.

**SCOLATE** i pomodorini e aggiungeteli agli altri ingredienti. Irrorate con un cucchiaino di aceto, regolate sale e pepe e mescolate bene.

# Con schiacciata

toscana e frutta

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SCHIACCIATA TOSCANA 400 g

CETRIOLO 1

CIPOLLA ROSSA 1

PESCHE 2

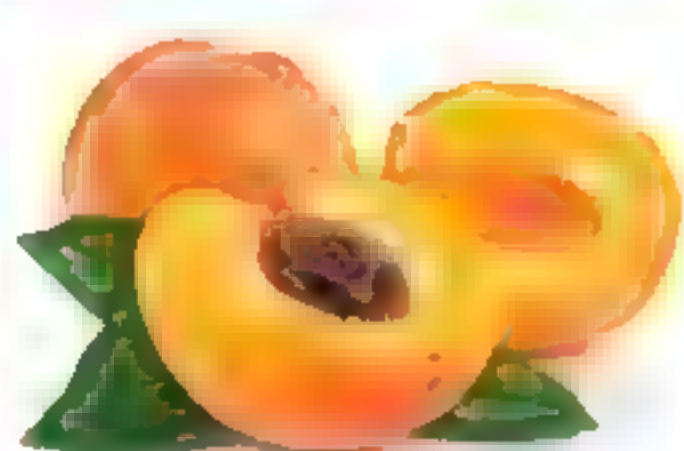
ALBICOCCHE 4

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino

SPINACINI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE E PEPE



**PELATE** la cipolla e tagliatela a fettine sottili, quindi lasciatela in ammollo in una ciotola con acqua e un cucchiaino di aceto. Sbucciate il cetriolo aiutandovi con il pelapatate e tagliatelo a fettine.

**LAVATE** le pesche e le albicocche e riducetele a fettine. Tagliate a tocchetti la schiacciata toscana e trasferitela in una ciotola. Aggiungete anche la frutta e mescolate.

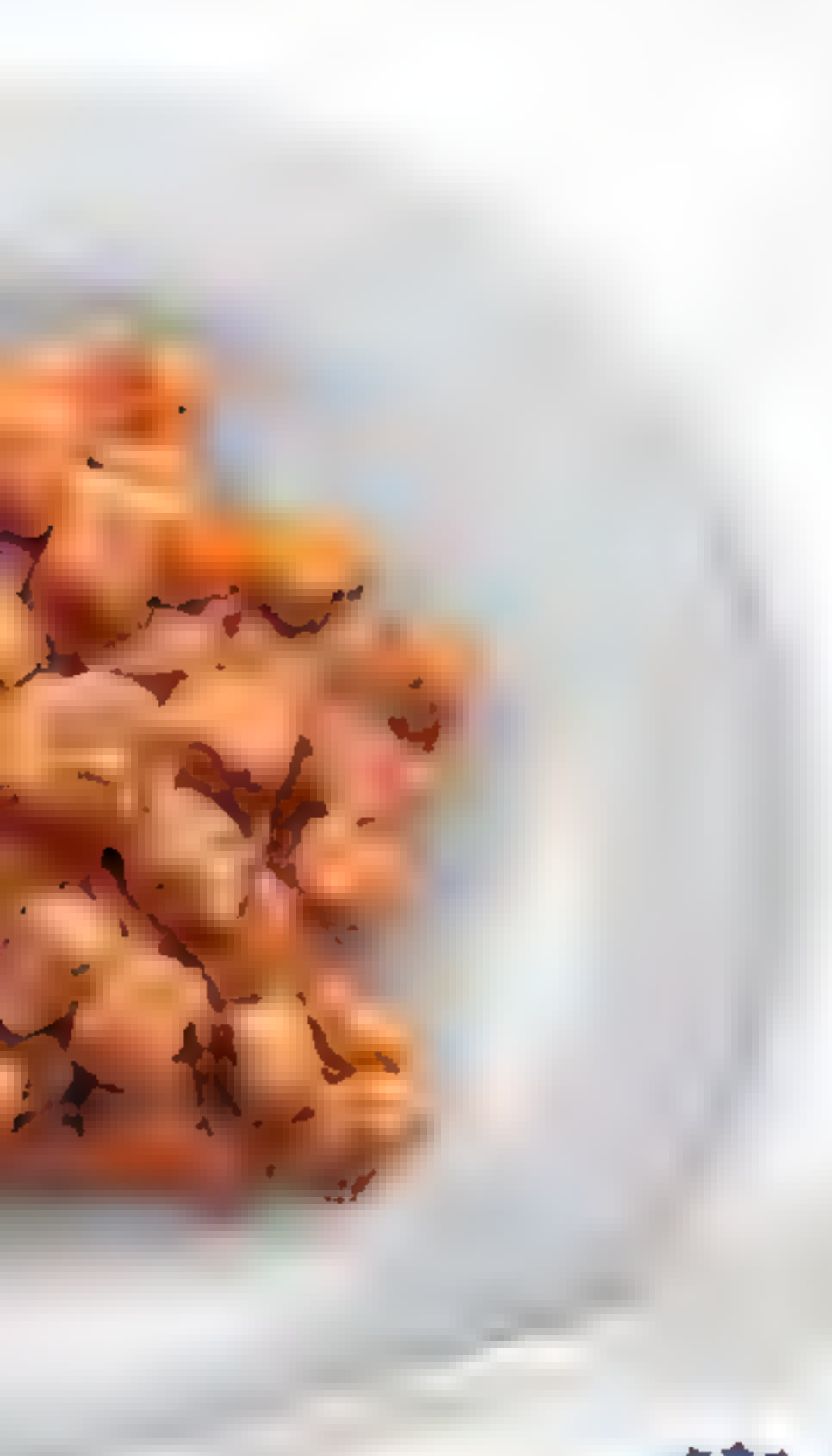
**SCOLATE** la cipolla e aggiungetela nella ciotola, unite il cetriolo e gli spinacini, quindi condite con olio, sale, pepe e mescolate delicatamente.





# Non abbiamo segreti!

La qualità  
prima di tutto.



## Monge®

*Il pet food che parla chiaro*

**Prova le ricette per gatti sterilizzati.**  
Deliziosi bocconcini Monge Grill  
grigliati al forno, formulati senza cereali  
e i croccantini Monge Natural Superpremium  
con la **fonte proteica animale come 1° ingrediente.**  
Ricette senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

MADE IN ITALY

NO CRUELTY TEST

**MONGE**  
La famiglia italiana del pet food

CERCALI NEI PET SHOP  
E NEGOZI SPECIALIZZATI



# SCUOLA di Cucina

Ricette illustrate step by step

## Arancine di riso alla mozzarella

### Ingredienti per 4 persone

- RISO ARBORIO 250 g
- MOZZARELLA FIORDILATTE 250 g
- FORMAGGIO GRATTUGIATO 70 g
- LATTE 250 ml
- BURRO 25 g
- UOVA 2
- FARINA
- PANGRATTATO
- NOCE MOSCATA
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- SALE E PEPE





40  
MIN

1



Tagliate a dadini piccoli la mozzarella e metteteli a perdere acqua in un colino. Per la besciamella, sciogliete il burro a fiamma bassa, unite 25 g di farina mescolando, poi incorporate il latte a filo. Proseguite la cottura sempre mescolando, per 8-10 minuti, finché la salsa si addensa. Regolate di sale, pepe e noce moscata grattugiata.

2



Lessate intanto il riso in acqua bollente salata e cuocetelo per circa 14-15 minuti, in modo che rimanga abbastanza morbido e non al dente. Scolatelo e trasferitelo in una ciotola. Incorporate la besciamella e il formaggio grattugiato, poi regolate di sale e pepe. A piacere, potete insaporire il riso con erbe aromatiche tritate oppure spezie.



**Lo Chef: Roberto Di Mauro**

Nato nel 1975 a Vibo Valentia, vive a Milano dove è docente di cucina all'Istituto alberghiero A. Vespucci, insegna anche nella Scuola Cook In Love di Cernusco sul Naviglio.

[www.cookinlove.it](http://www.cookinlove.it)

### FRA STORIA E CURIOSITÀ



Tipica della tradizione siciliana, questa ricetta si trova in tutta l'isola, ma con nomi diversi secondo le località. Per semplificare, si può dire che si coniuga al femminile nella parte occidentale e maschile (con forma conica), in quella orientale. Arancine o arancini che siano, offrono tutti una gran quantità di varianti, nella preparazione, negli aromi e nei ripieni: il riso può anche essere cotto come un risotto o lessato e mantecato con burro, uova e formaggio. Spesso è aromatizzato con zafferano e, quanto ai ripieni, non c'è limite alla fantasia.



Stendete il riso preparato su un vassoio foderato di carta da forno, livellatelo e fatelo raffreddare. Formate con il riso tante palline di 5 cm di diametro, create un incavo al centro, inserite 1 dadino di mozzarella e chiudetelo compattando bene. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti.



3

Passate le arancine prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggetele, poche per volta, in abbondante olio bollente per 3-4 minuti, finché sono dorate. Scolatele su carta assorbente da cucina, spolverizzatele con un pizzico di sale e servitele ben calde.



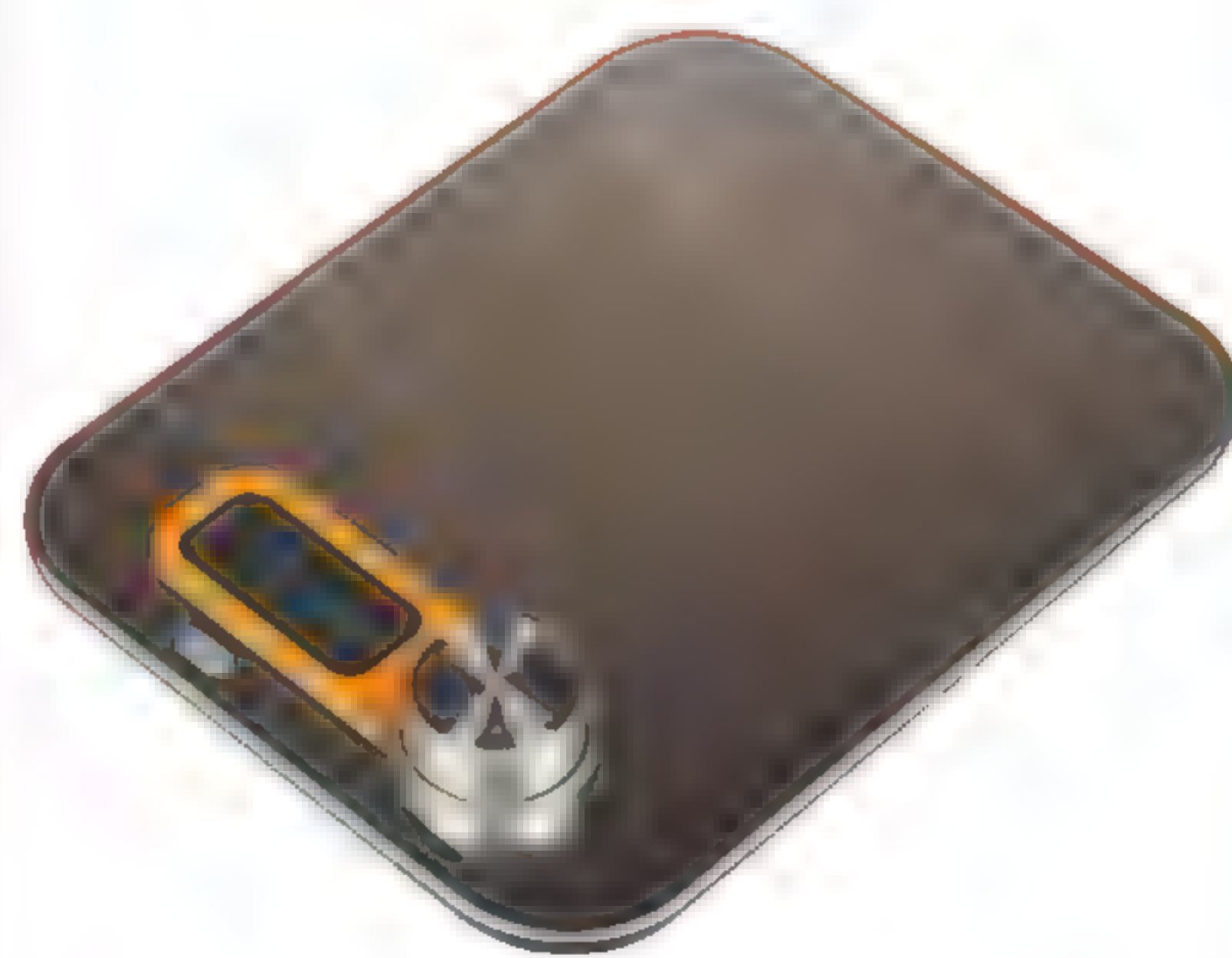
4

### RIPIENE IN TANTE GUSTOSE VARIANTI

**CON IL RAGÙ:** rosolate 1 cipollina tritata con un filo d'olio. Aggiungete 250 g di manzo macinato, sale e pepe, sfumate con 50 ml di vino, unite 70 g di concentrato di pomodoro e proseguite la cottura per 20 minuti. Farcite le palline con 1 cucchiaino di ragù e 1 dadino di caciocavallo. Potete unire al ragù anche 10 g di funghi secchi tritati e messi a bagno, oppure 30 g di piselli surgelati.

**CON IL PESCE:** rosolate 200 g di code di gamberi con un filo d'olio, sale e 1 spicchio d'aglio per 1 minuto, poi sfumate con 30 ml di vino. Tagliate le code a pezzettini e lavorateli con 100 g di caprino fresco, scorza di limone grattugiata, erbe aromatiche miste tritate, sale e pepe.

### gli strumenti di lavoro



#### BILANCIA DA CUCINA

Realizzata da Temozeta per Cotto e mangiato, la bilancia amica dell'ambiente funziona senza pile: per caricarla, infatti, basta un giro di manopola. È dotata di ampio display digitale con unità di misura e indicatore di carica.



**VE**<sup>®</sup>  
TIVOLI1996



**Costiera**

SERVIZIO TAVOLA 18 PEZZI



**satur**

passione casa

COMODAMENTE A CASA  
A PORTATA DI CLICK



[www.satur.it](http://www.satur.it)



# Salmone marinato

Pesce fresco, un mix di sale, zucchero ed erbe profumate sono tutto quello che serve per preparare un raffinato antipasto. Da gustare con gli ospiti

20  
MIN  
+RIPOSO



1



Eliminate la pelle da un filetto di salmone di circa 600 g con un coltello affilatissimo, Sciacquatelo e poi asciugatelo con fogli di carta assorbente da cucina. Fate scorrere un dito lungo la linea delle lisce per individuarle, poi staccatele, una per volta, con una pinzetta. Mescolate in una ciotola 300 g di sale grosso integrale e 300 g di zucchero.

2



Distribuite un po' del mix preparato in una teglia, adagiatevi sopra il salmone, poi copritelo con la miscela rimasta. Profumate con pepe in grani pestati, chiodi di garofano e scorzette di limone e arancia. Sigillatelo con una pellicola e disponetelo a marinare in frigorifero da 24 a 48 ore, girandolo almeno un paio di volte durante il riposo.



Togliete il filetto di salmone dal frigorifero, sciacquatelo bene dal mix di sale sotto acqua fredda corrente, quindi asciugatelo con carta da cucina. Tritate 1 mazzo abbondante di aneto oppure di finocchietto selvatico.

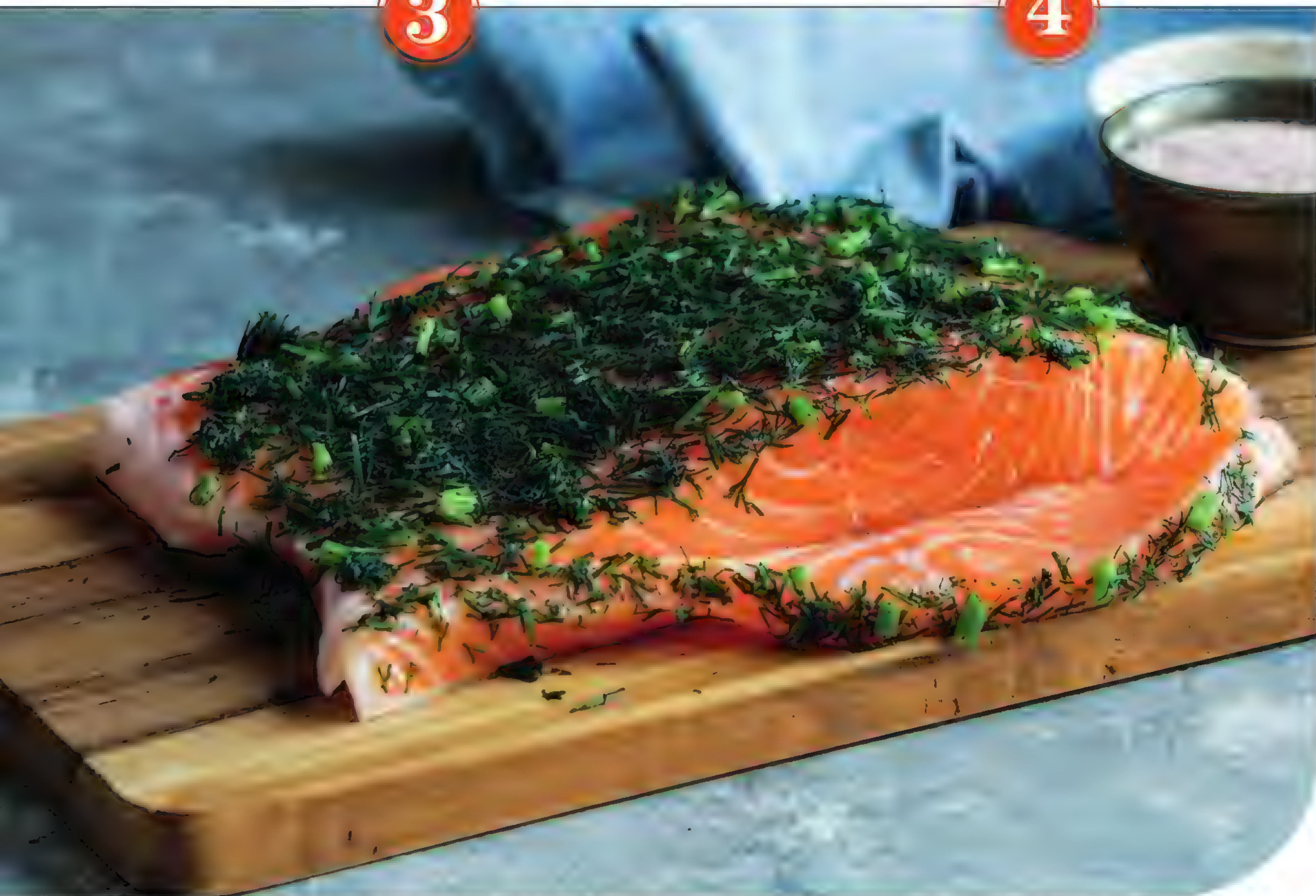


3

Distribuite le erbe tritate in modo uniforme sul filetto, avvolgetelo di nuovo con pellicola poi lasciatelo insaporire per almeno 3 ore. Servitelo tagliato a fettine sottilissime con senape dolce, patate lessate e insalatine.

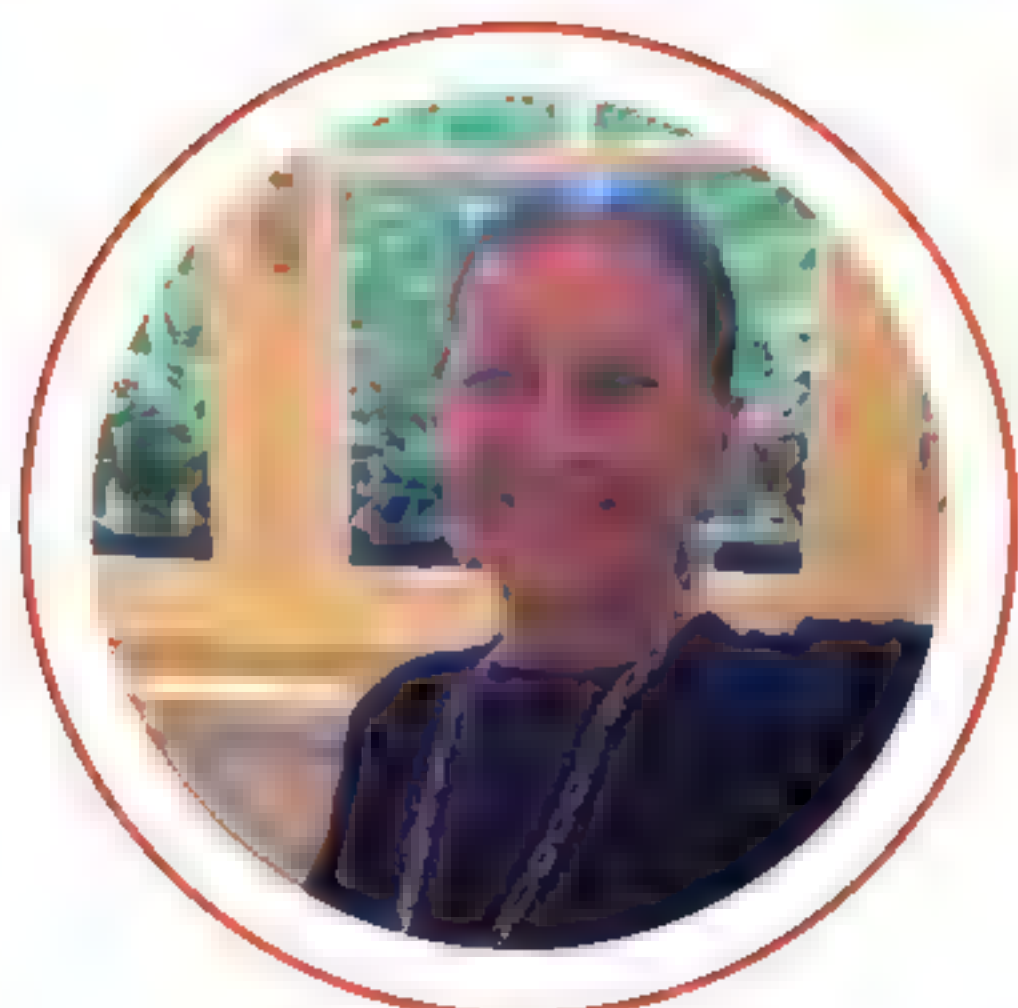


4





# il MENU



Maddalena Bassi

maddalena.montagnani  
@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

# + Gusto - Spesa

Goloso e sano: **menu completo**  
per **quattro persone a 14 euro**

## Crème caramel di tonno



€  
5,00

### INGREDIENTI PER 4 STAMPINI MONOPORZIONE

tonno al naturale 400 g scolato - panna 500 ml - uova 3 -  
glassa di aceto balsamico - olio extravergine di oliva - pepe e sale

**SCOLATE** il tonno e trasferitelo nel bicchiere del mixer insieme alla panna e alle uova. Regolate sale e pepe. Frullate bene il tutto, in modo da ottenere una crema omogenea.

**TRASFERITE** la crema in stampini monoporzionati unti di olio, poi appoggiateli in una teglia piena di acqua calda e cuocete in forno a bagnomaria a 160°C per 20 minuti.

**TOGLIETE** dal forno, sformate in un piatto e guarnite con gocce di glassa di aceto balsamico.



### IL CONSIGLIO

Per sformare facilmente il "crème caramel" potete prima passare un coltellino a lama liscia lungo il bordo dello stampino.



# Spaghetti

## alle erbe aromatiche



€  
4,00

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

spaghetti 350 g - limone 1, la scorza - burro 50 g - trito di basilico, rosmarino, salvia, timo 2 cucchiaini - formaggio spalmabile 80 g - sale e pepe

**IN UNA PADELLA** antiaderente rosolate il trito di erbe aromatiche nel burro.

**CUOCETE** la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e conservate qualche cucchiaio di acqua di cottura.

**VERSATE** un paio di cucchiaini di acqua di cottura nella padella con le erbe e mescolate, regolate sale e pepe e profumate con la scorza di limone.

**TRASFERITE** la pasta nella padella col condimento e amalgamate sul fuoco basso. Aggiungete poco formaggio spalmabile, un cucchiaio di acqua di cottura e amalgamate ancora. Trasferite gli spaghetti nei piatti e guarnite con altro formaggio.

# Spiedini

## croccanti di pollo

€  
5,00

**STENDETE** le fettine di pollo su un tagliere e profumatele con il trito di rosmarino e timo, quindi aggiungete paprica e un pizzico di sale.

**ARROTOLATE** ogni fettina intorno a uno spiedino di legno e fissatela bene. Passate ogni spiedino nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nei fiocchi di mais sbriciolati grossolanamente.

**FRIGGETE** gli spiedini in abbondante olio ben caldo, quindi scolateli su carta da cucina e regolate di sale. Serviteli caldi.



### IL CONSIGLIO

Rosolate uno spicchio d'aglio in padella, aggiungete passata di pomodoro, sale e pepe, cuocete 5 minuti e usate la salsina ottenuta per accompagnare gli spiedini.



### INGREDIENTI PER 12 spiedini

petto di pollo 12 fettine - uova 3 - trito di rosmarino e timo 2 cucchiaini - farina - fiocchi di mais - olio extravergine di oliva - paprica - pepe e sale





# PASSIONE Formaggio



di Silvio Carini

SI PRODUCE UN PO' DOVUNQUE IN ITALIA CON STILI E AFFINAMENTI DIVERSI.

PARLIAMO OGGI DEL PRODOTTO CASEARIO DI RECUPERO PER ECCELLENZA: **LA RICOTTA**.

**IN UN FAMOSO EPISODIO** (che si intitolava proprio "La Ricotta") di un discusso film italiano degli anni '60, Pierpaolo Pasolini attribuisce a questo latticino il ruolo di incarnare lo strumento di riscatto del protagonista dalla fame atavica, realizzazione del sogno di avere finalmente la pancia piena (tanto piena, nel caso in questione, da produrre un'indigestione fatale).

**LA RICOTTA** è il prodotto della coagulazione delle proteine del siero del latte rimasto dopo la produzione del formaggio. Contiene una percentuale di grasso sensibilmente inferiore a questo e può quindi essere considerato un prodotto dietetico.

**IL SIERO** viene riscaldato fino a circa 90°C e poi lasciato coagulare con l'aggiunta di sale e soluzioni acide (anticamente con qualche rametto di fico). È un prodotto quindi di recupero, ricco di proteine nobili e povero in grassi. Può essere prodotta a partire da qualsiasi tipo di latte (normalmente di mucca, bufala, pecora o capra) essendo la ricotta di pecora quella che mantiene una maggiore quantità di grassi (circa il 25% contro l'8% di quella vaccina).

**UNA VOLTA SGRONDATA**, privata cioè del liquido non coagulato che viene chiamato "scotta" ed è normalmente destinato all'alimentazione animale, la ricotta può essere consumata fresca, oppure stagionata, cotta in forno, affumicata, salata, ecc. Diverse sono le ricotte regionali che prevedono questi trattamenti: dalla "poina fumada" tipica di varie zone del Veneto, che presenta una caratteristica forma a tronco di cono, affumicata su rastrelliere poste nella cappa del focolare, in cui vengono bruciati, assieme a legna di faggio o rovere, anche arbusti resinosi aromatici come il ginepro, alla "ricotta infornata", derivata da siero misto di pecora e capra, che è tipica del messinese e diffusa in tutta la Sicilia.

**LA RICOTTA DI BUFALA CAMPANA**, tutelata come la mozzarella da un'apposita DOP, presenta un profumo intenso di latte e crema insieme alle note un po' selvatiche tipiche del latte da cui deriva, mentre la Ricotta Romana DOP di latte ovino è protetta, per la sua lunga tradizione, da un disciplinare che ammette l'aggiunta al siero di un 15% di latte di pecora al fine di rendere il prodotto finale ancora più cremoso e pastoso.



**DA RICORDARE** infine, anche la ricotta forte o "squant" o "scante", diffusa in Puglia, che prevede, dopo la salatura, un processo di fermentazione del prodotto che viene prolungato per alcuni mesi in contenitori di terracotta o legno. Il risultato finale? Veramente saporito e piccante, ideale per dare forza e sapore ai sughi di pomodoro da abbinare alle tipiche orecchiette, oppure da inserire all'interno di panzerotti e calzoni.

**LA RICOTTA DI PECORA** è sicuramente il prodotto chiave della straordinaria pasticceria siciliana ed è protagonista del ripieno dei cannoli e delle cassate, tuttavia, come detto, entra in mille preparazioni in tutta la Penisola, come ripieno di ravioli e tortelli ad esempio, in abbinamento agli spinaci nelle torte salate oppure, una volta salata e stagionata, come prodotto da grattugia su paste e primi piatti (uno su tutti: sua maestà la pasta alla Norma).

**PROPRIO PER QUESTA STRAORDINARIA ETEROGENEITÀ** di sapori derivanti dal trattamento o dall'uso in ricette diverse, non è possibile proporre un abbinamento unico con il vino, restando comunque valida la regola generica che il prodotto fresco si può abbinare a un bianco leggero e giovane, mentre le varianti stagionate, salate e fermentate possono sopportare vini più strutturati e invecchiati.



# IN VINO Veritas



di Silvio Carini

**CARATTERE, SOLIDITÀ E RUSTICA VIVACITÀ. UN VINO CHE RAPPRESENTA LA PERFETTA SIMBIOSI TRA PRODOTTO, TERRITORIO E POPOLAZIONE: L'ALBANA DI ROMAGNA DOCG. DA PROVARE IN COMPAGNIA**

**EH SÌ, L'ALBANA** è un vitigno bianco particolare (basti pensare che il vino che ne deriva ha una presenza ben percepibile di tannini che ne fa un rosso travestito da bianco) che, introdotto nelle colline dell'entroterra romagnolo dagli Antichi Romani, cresce solo qui.

**PRODOTTO** in pochi comuni delle Province di Forlì-Cesena, di Ravenna e Bologna, costituisce il vitigno più rappresentativo ed emblematico della Romagna. In particolare sono le colline argillose, calcaree e sabbiose nel comune di Bertinoro e, più in generale, i terreni lungo la catena dello Spungone, fra il Faentino e il Cesenate, a costituire il terroir di elezione di questo vitigno che dà vita a vini con elaborazioni e caratteristiche diverse (secco, amabile, dolce, passito e passito riserva), ma tutti con un'impronta ben riconoscibile.

**NEL VINO** deve infatti essere presente quello che viene definito "sentore di Albana", l'odore vegetale caratteristico che richiama vagamente la salvia e il tè verde e che si accompagna a leggere note floreali e decise note fruttate (principalmente pesca e albicocca).

**PERCHÉ TANTE VERSIONI** dello stesso vino? Perché nelle aziende agricole romagnole i primi grappoli a maturare fornivano il vino secco più leggero, da consumarsi subito durante i lavori estivi, mentre la seconda raccolta serviva per produrre un vino più robusto, che poteva rimanere più o meno dolce. Con il freddo dell'autunno la fermentazione si interrompeva, lasciando un residuo zuccherino importante. Parte della produzione di uve veniva inoltre conservata nei solai e, dopo l'appassimento, pigiata per fare il vino passito usato in famiglia e nelle cerimonie religiose.

**OGGI QUALCHE PRODUTTORE** ne realizza anche una versione bottrizzata (con le uve attaccate cioè dalla cosiddetta muffa nobile) in modo da aggiungere ulteriore complessità a questo vino già particolare e farne un'alternativa al Sauternes da abbinare, per sentir suonare le campane, a un pecorino di Fossa di Sogliano.

**LA VERSIONE SECCA** si presta ad accompagnare, oltre al pesce, anche lasagne e carni bianche, quella amabile e dolce, che spesso è pure frizzante, si sposa perfettamente alla pasticceria secca e al ciambellone.



## ALBANA SECCO DOCG TRE MONTI VITALBA

**UVE:** 100% Albana

**REGIONE:** Vigna Bacchilega, Podere di Imola, Emilia Romagna

**GRADAZIONE:** 14,5 %

**COLORE:** giallo paglierino intenso

**PROFUMO:** frutta esotica

ed erbe aromatiche

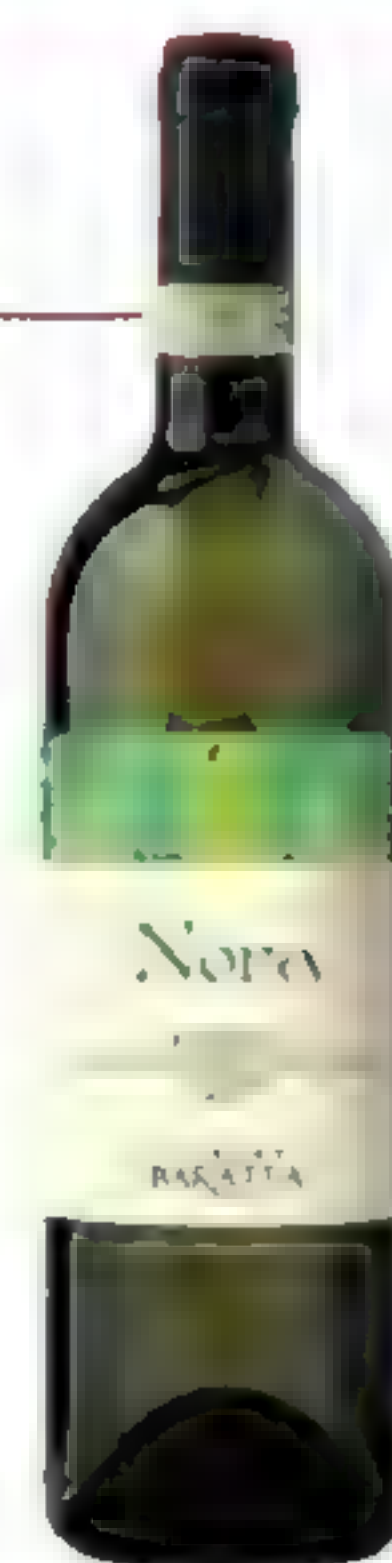
**GUSTO:** fresco e sapido

**TEMPERATURA DI SERVIZIO:** 12°C

## PODERE BARATTA

**Nora Docg**

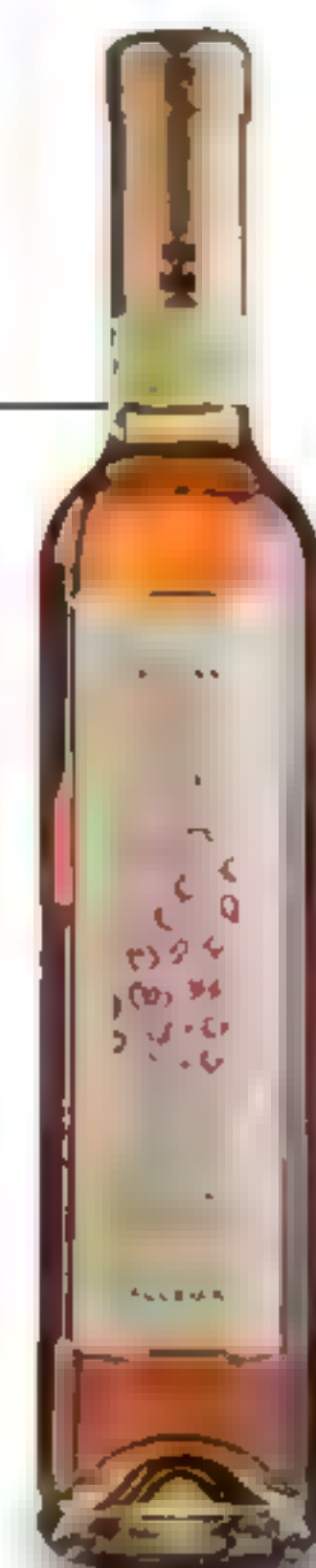
Intenso, elegante, dal colore giallo paglierino con riflessi dorati. La sfumatura olfattiva parte dal floreale, passa attraverso frutti a polpa gialla, per giungere a un finale minerale, armonico e persistente.



## GALLEGATI

**Regina di cuori**

Da un'accurata selezione delle uve, un vino dal profumo complesso con sentori di fichi secchi, datteri, albicocca, spezie. Di grande struttura, si abbina a formaggi saporiti, pasticceria e macedonie.



ABBINAMENTI



**SI SPOSA,**  
nella sua versione  
secca, anche  
con le tradizionali  
lasagne.



**SI ABBINA**  
non solo con il pesce  
ma anche con  
le carni bianche.



**IN VERSIONE**  
amabile e dolce è  
perfetto per accom-  
pagnare la pasticceria  
secca.







## TROCCOLI CON I CARDONCELLI

**PER 4 PERSONE** Impastate **400 g di farina di semola di grano duro** con **3 cucchiaini di polvere di liquirizia** e circa 200 ml di acqua tiepida. Formate un panetto, coprite e fate riposare per 30 minuti. Dividetelo in 3-4 parti e stendetelo col matterello a 4-5 mm di spessore. Spolverizzatele con **farina** e, con energia, passate il matterello rigato, premendo forte per ottenere i troccoli (oppure avvolgete le sfoglie e affettatele come tagliolini). Disponeteli su carta da forno, coprite e fate riposare per 30 minuti. Intanto, rosolate **1 spicchio d'aglio** con un filo di **olio extravergine**, unite **300 g di funghi cardoncelli** a fettine e **2 rametti di timo** e fate insaporire a fuoco vivo per 2-3 minuti. **Salate, pepate** e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Intanto, cuocete la pasta in acqua bollente salata. Diluite **5 cucchiaini di ricotta** in una ciotola con 2-3 di acqua di cottura. Scolate i troccoli, versateli nella ciotola con i funghi, mescolate e servite.

## TARALLI CON LIQUIRIZIA E FINOCCHIO



**PER 4 PERSONE** Impastate **500 g di farina 0** setacciata con **3 cucchiaini di polvere di liquirizia**, **120 ml di olio extravergine** e **150 ml di vino bianco** tiepidi. Unite **2 cucchiaini di sale fino** e **2 cucchiaini di semi di finocchio** pestati e lavorate per 15 minuti. Coprite la pasta e lasciatela riposare per 1 ora. Dividetela in 7-8 parti e ricavate dei filoncini di circa 1 cm di spessore. Tagliateli a tocchetti di 8-10 cm e chiudeteli a cerchio, fissando le due estremità. Trasferite man mano i taralli su fogli di carta da forno e fateli riposare per 30 minuti. Immergete pochi taralli per volta in acqua bollente e scolateli col mestolo forato, man mano che vengono a galla. Disponeteli distanziati sulla placca, foderata con carta da forno unta con un filo d'olio, e cuoceteli in forno già caldo a 180 °C per circa 30 minuti.

# Hai mai?

## con la LIQUIRIZIA

NON SOLO CAMELLE O PRODOTTI DI ERBORISTERIA. LE RADICI E L'ESTRATTO DI QUESTA PIANTA SONO OTTIMI ANCHE PER PREPARARE TANTE INSOLITE RICETTE. SALATE

Coltivata da secoli in Calabria come prodotto per l'erboristeria, la liquoristica e la confetteria, la liquirizia è oggi riscoperta come ingrediente dalla cucina creativa del territorio. Oltre ai classici bastoncini da aggiungere a stufati e stracotti, l'estratto secco è una polvere solubile perfetta per essere usata in tutti i modi che la fantasia suggerisce. Nella ristorazione locale, valorizza gli impasti di pasta fresca, gli gnocchi, i risotti e i prodotti da forno, come pani, pizze e focacce; anche per il suo potere colorante, che conferisce una tonalità ambrata scura, secondo la quantità. Aggiunta ai fondi di cottura di carni e verdure, li rende gustosissimi. E' facilissima da usare anche solo come tocco finale aromatico, spolverizzata su primi, secondi e contorni. Infine, i dolci: dalle creme ai lievitati, dai gelati alle meringhe, tutto ha un insolito e dolce aroma di liquirizia.



# provato



**PER 6 PERSONE** Montate **2 tuorli** con **150 g di zucchero** e un pizzico di sale, finché sono spumosi. Aggiungete **130 g di gherigli di noci** tritati finemente. Montate **300 ml di panna fresca** molto fredda e incorporatela alla crema, poca per volta, delicatamente. Montate **2 albumi** a neve con **3 gocce di succo di limone** e uniteli. Versate il composto in uno stampo da plumcake da 1 litro di capacità, coprite e mettete in freezer per almeno 12 ore. Per la salsa, caramellate **60 g di zucchero** con 1 cucchiaino d'acqua e **1 cucchiaino di succo di limone**, finché diventa dorato. Unite **2 cucchiaini di polvere di liquirizia**, quindi incorporate, uno per volta, 7-8 cucchiai di acqua bollente, mescolando finché diventa fluido e infine lasciate raffreddare. Servite il semifreddo a fette con la salsa e noci spezzettate.



## QUAGLIE IN CARTOCCIO

**PER 4 PERSONE** Per lo sciroppo, versate in una casseruola **1 cipollotto** tritato, **100 ml di vino bianco**, 100 ml d'acqua, **1 cucchiaino di zucchero** e **1 di polvere di liquirizia** e cuocete a fiamma bassa per 5-6 minuti. Tuffate **250 g di cavolini di Bruxelles** sfogliati in acqua bollente salata per 5-6 minuti; scolateli e passateli sotto acqua fredda. Rosolate **4 quaglie** pulite e aperte con un filo d'**olio extravergine**, **20 g di burro**, **salvia** e **timo** e doratele a fiamma viva per 4-5 minuti. Preparate 4 doppi fogli di carta da forno. Suddividetevi i cavolini, le quaglie con il fondo di cottura filtrato, lo sciroppo, **1 bastoncino di liquirizia** per ciascuno e chiudete. Trasferite i cartocci sulla placca e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per 30-40 minuti..

## PARFAIT ALLE NOCI CON CAMELLO ALLA LIQUIRIZIA





# da Nord a Sud



LIGURIA

## FIORI DI ZUCCA

# 3

 RICETTE REGIONALI  
DA PROVARE

I grandi petali nel colore del sole,  
delicati e leggermente aromatici  
sono perfetti per ricette **facili e insolite**

## Bavette con fiori vongole e bottarga



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**BAVETTE 320 g** – **VONGOLINE O LUPINI 1 kg** – **FIORI DI ZUCCHINA 8** –  
**BOTTARGA DI MUGGINE 60 g** – **PEPERONCINO FRESCO mezzo** –  
**AGLIO 1 spicchio** – **PREZZEMOLO (FACOLTATIVO)** – **OLIO EVO** – **SALE**

**SCIACQUATE** le vongole, trasferitele in una ciotola, unite 2 cucchiaini di sale e fate riposare per 3-4 ore, cambiando l'acqua 3-4 volte, per eliminare le impurità. Intanto, staccate la base e i pistilli dei fiori e ricavate i petali, dividendoli a striscioline. Pulite il peperoncino e tagliatelo a fettine.

**RIUNITE** in una casseruola 4-5 gambi di prezzemolo, lo spicchio d'aglio, le vongole, un filo d'olio, il peperoncino e il vino. Coprite e cuocete a fiamma viva per 4-5 minuti, finché si aprono. Scolatele ed eliminate metà delle valve e le vongole chiuse, filtrate il liquido e versatelo in una padella.

**LESSATE** le linguine in acqua bollente non salata per 2/3 del tempo di cottura. Scolatele, versatele nella padella con il liquido delle vongole e cuocetele a fuoco medio, per 2-3 minuti, mescolando finché saranno al dente.

**AGGIUNGETE** i petali, le vongole e fate insaporire mescolando. Suddividete la pasta nei piatti, spolverizzate con poco prezzemolo e con la bottarga grattugiata e servite.





TOSCANA

# In pastella alla birra



**SETACCIATE** la farina con il lievito in una ciotola, unite 1/2 cucchiaino di zucchero e l'uovo intero, mescolando. Versate la birra e l'olio extravergine a filo, mescolando con una frusta. Unite un pizzico di sale e pepe e trasferite in frigorifero a riposare per mezz'ora.

**PULITE** i fiori, tamponandoli con carta da cucina inumidita; aprite con delicatezza le corolle, facendo attenzione a non romperle ed eliminate i pistilli (facoltativo) e i gambi.

**MONTATE** a neve l'albume con un pizzico di sale e incorporatelo alla pastella. Immergete i fiori, pochi per volta, e friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo.

**SCOLATELI** su fogli di carta assorbente da cucina, salateli leggermente e serviteli subito ben caldi.

## INGREDIENTI PER CIRCA 16 FIORI

**FIORI DI ZUCCHINA 16** – **FARINA 00 125 g** – **BIRRA CHIARA 200 ml** –  
**LIEVITO DI BIRRA SECCO 1 cucchiaino** – **UOVO 1** – **ALBUME 1** –  
**OLIO EVO 2 cucchiari** – **ZUCCHERO** – **OLIO DI SEMI DI ARACHIDI** – **SALE E PEPE**



CAMPANIA

# Pizza con fiori e provola



## INGREDIENTI PER 2 PIZZE

**PASTA DI PANE 500 g** – **FIORI DI ZUCCA 12** – **RICOTTA 300 g** – **PROVOLA 350 g** –  
**BASILICO** – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** – **SALE E PEPE**

**PULITE** i fiori, tamponandoli leggermente con carta da cucina inumidita. Eliminate il calice e il pistillo, quindi ricavate i petali con delicatezza.

**PRENDETE** la pasta di pane, lavoratela e dividetela a metà. Disponete una delle 2 parti al centro di una teglia leggermente unta da circa 26 cm di diametro.

**STENDETE** la pasta a partire dal centro, schiacciandola e allargandola con le mani, a circa 4-5 mm di spessore, formando un bordo rialzato all'esterno. Ripetete con la seconda pizza, poi lasciate riposare la pasta ancora per 15 minuti.

**SPALMATE** le pizze con uno strato di ricotta, aggiungete la provola tagliata a fettine sottili, poi distribuite i fiori e le foglie di basilico; infine spolverizzate con una macinata di pepe.

**CUOCETE** le pizze in forno già caldo a 200-220°C per circa 15-20 minuti, finché la superficie sarà dorata e servite.







# PASTICCERIA

Fresca e semplice da preparare, la GELATINA ALLA FRUTTA è perfetta per guarnire e dare un tocco in più ai vostri dolci





# Tartare di frutta con gelatina

## INGREDIENTI PER 6 DOLCI

### PER IL COULIS

ZUCCHERO 100 g

MENTA 4 foglie

LIME BIO 1, la scorza

PAPAYA 400 g

FRUTTO DELLA PASSIONE 100 g

MANGO 150 g

### PER LA TARTARE DI FRUTTA

PERE 1

MELE GOLDEN 1

CONFETTURA DI ALBICOCHE 120 g

GELATINA 2 fogli

PAN DI SPAGNA 1 confezione

### PER GUARNIRE

RIBES ROSSO 50 g

MENTA 6 ciuffetti

ZUCCHERO A VELO



**PER IL COULIS** fate bollire 250 ml d'acqua con zucchero, menta e scorza di lime, amalgamando bene. Poi, lasciate in infusione un'ora. Intanto, sbucciate e tagliate a tocchetti la papaya, il frutto della passione e il mango. Quindi, filtrate lo sciroppo, unite la frutta e frullate. Infine, ricavate dal pan di Spagna 6 piccoli dischi.

**PER LA TARTARE** tagliate le pere e le mele a pezzetti. Fate ammolare la gelatina in acqua fredda, poi strizzatela e mescolatela in una ciotola con la frutta. Sciogliete la confettura in 1 cucchiaio d'acqua calda e aggiungetela alla frutta. Con il composto riempite 6 stampini, chiudete con i dischi di pan di Spagna e fate riposare un'ora in frigorifero.

**PER SERVIRE** versate il coulis di frutta al centro del piatto. Quindi, sformate le tartare di pere e mele e disponetene una al centro di ogni piatto. Infine, guarnite con un grappolo di ribes, una cimetta di menta e, se vi piace, spolverizzate con un pochino di zucchero a velo.



# Tartellette con gelatina di fragole

## INGREDIENTI PER CIRCA 20 DOLCETTI

### PER LA FROLLA

FARINA 00 500 g

ZUCCHERO 200 g

BURRO 250 g

UOVA 2

LIMONE BIO 1, la scorza

### PER LA GELATINA DI FRAGOLE

FRAGOLE 500 g

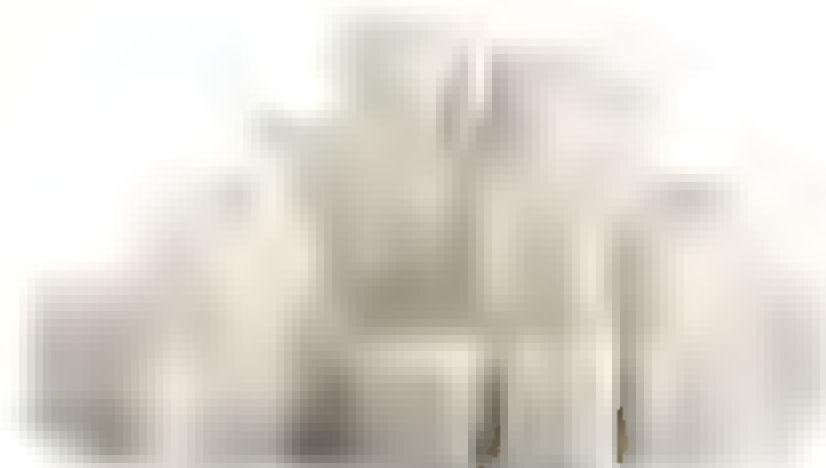
ZUCCHERO 100 g

GELATINA 3 fogli

LIMONE mezzo, il succo

CONFETTURA DI FRAGOLE

FOGLIOLINE DI MENTA



**UNITE** in una ciotola la farina e il burro freddo ridotto a pezzetti e lavorate con le mani fino a ottenere un composto sabbioso. In alternativa, potete usare la planetaria.

**AGGIUNGETE** lo zucchero, le uova e la scorza del limone e lavorate fino a ottenere un composto liscio. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

**PRENDETE** il panetto e stendetelo col mattarello sul piano di lavoro infarinato. Aiutandovi con uno stampino, create tanti dischi e trasferiteli in stampini per tartellette. Ricoprite con un velo di confettura di fragole e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti. Fate raffreddare leggermente.

**PREPARATE** la gelatina: lavate e pulite le fragole. Versate in un pentolino un bicchiere di acqua, il succo di limone e lo zucchero e riscaldate per 2-3 minuti. A parte, mettete in ammollo i fogli di gelatina in acqua fredda per almeno 10 minuti.

**FRULLATE** le fragole, tenendone alcune da parte, e unite il frullato al composto caldo, mescolando sul fuoco per pochi minuti. Poi, strizzate i fogli di gelatina, uniteli al composto, amalgamando bene, e spegnete il fuoco.

**TRASFERITE** la gelatina di fragole nelle tartellette e guarnite con le fragole tenute da parte e foglioline di menta.









# SCUOLA di Pasticceria

Ricette illustrate step by step

## Gelatina al limone

20

MIN

+ RIPOSO

Ingredienti per circa 450 g

- LIMONI BIO 5
- GELATINA 3 FOGLI
- ZUCCHERO 300 G



1



Lavate i limoni bio, asciugateli, pelateli e tenete la scorza da parte. Spremete 150 ml di succo e filtratelo. Poi, riducete la scorza dei limoni a sottili listarelle.

2



Unite lo zucchero al succo di limone e mescolate in modo da ottenere una limonata. Trasferite in una pentola e fate sobbollire per almeno 10 minuti. Poi, aggiungete le scorze.



Fate ammorbidire la gelatina in fogli in acqua fredda per almeno 5 minuti, poi strizzateli, unite alla limonata e mescolate bene. Trasferite in uno stampo e fate raffreddare in frigorifero.



3

Trascorsa almeno un'ora, togliete la gelatina dal frigorifero, appoggiatela su un tagliere e, con un coltello, riducetela a piccoli cubetti. Utilizzate i cubetti di gelatina al limone per guarnire i vostri dolci.



4

### FRESCA E VERSATILE

Una preparazione ideale per guarnire i dolci con poca fatica e grandi risultati. Perfetta con cassate siciliane e dessert al cucchiaio

### gli strumenti di lavoro



#### SPREMIAGRUMI ELETTRICO

Cotto e mangiato con Termozeta propone lo spremiagrumi elettrico. Caratterizzato da un design compatto, ha una caraffa dalla capacità di 1.2 l rimovibile con il coperchio, per riporre i succhi in frigorifero, e il filtro per raccogliere la polpa

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)





Cotto e  
< mangiato >

# SLURP

bimbi in cucina  
le ricette dell'estate

## COCCINELLE nell'orto al caprino

### INGREDIENTI PER 8 COCCINELLE

POMODORI 4, della stessa misura

CAPRINO FRESCO 250 g

SFOGLIETTE DI PANE 8

OLIVE NERE 40 g, denocciolate

BASILICO

TIMO

ERBA CIPOLLINA

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE

**Dividetete** a metà i pomodori, in senso verticale, privateli dei semi, salateli leggermente, quindi metteteli a perdere l'acqua su fogli di carta assorbente da cucina per circa 10 minuti.

**Lavorate** in una ciotola il formaggino con poco sale e un filo d'olio. Spalmatelo sulle basi di pane, poi disponetevi sopra i mezzi pomodori, incisi in modo da simulare le ali delle coccinelle.

**Formate** le testine con olive nere, tagliate a metà in senso verticale, poi create gli occhi con un goccio di caprino e pezzettini di oliva.

**Aggiungete** le antenne di erba cipollina, decorate i gusci con pezzettini di oliva e create i cespugli con foglioline di timo e di basilico.

### INGREDIENTI PER 12 PANINI

PANINI SOFFICI PICCOLI 12 – CARNE DI MANZO MACINATA 500 g –

CIPOLLOTTO 1 piccolo – OLIVE VERDI 50 g, snocciolate –

FORMAGGIO CHEDDAR 120 g – CUORE DI LATTUGA 1 piccolo –

POMODORI 2 – SALSA WORCESTER – MAIONESE – SALE

**Tritate** al mixer le olive e la parte bianca del cipollotto, poi incorporateli alla carne con un pizzico di sale e 3 gocce di salsa Worcester. Dividete il composto in 12 parti e formate le polpettine, poi schiacciatele leggermente per appiattirle.

**Cuocete** gli hamburger sulla piastra o in una padella antiaderente 3-4 minuti per lato a fuoco medio, pressandoli di tanto in tanto con una spatola. Salateli poco e metteteli in caldo in forno a 120 °C.

**Dividete** a metà i panini in senso orizzontale, scaldateli e spalmate un velo di maionese sulla parte interna. Disponete sulle basi le polpettine, aggiungete una fettina di formaggio, una di pomodoro e una foglia di lattuga. Tagliate con le forbici le foglie che debordano e fissate i panini con stecchini, poi serviteli caldi.



## MINI burger





# UOVA alla mousse di salmone

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

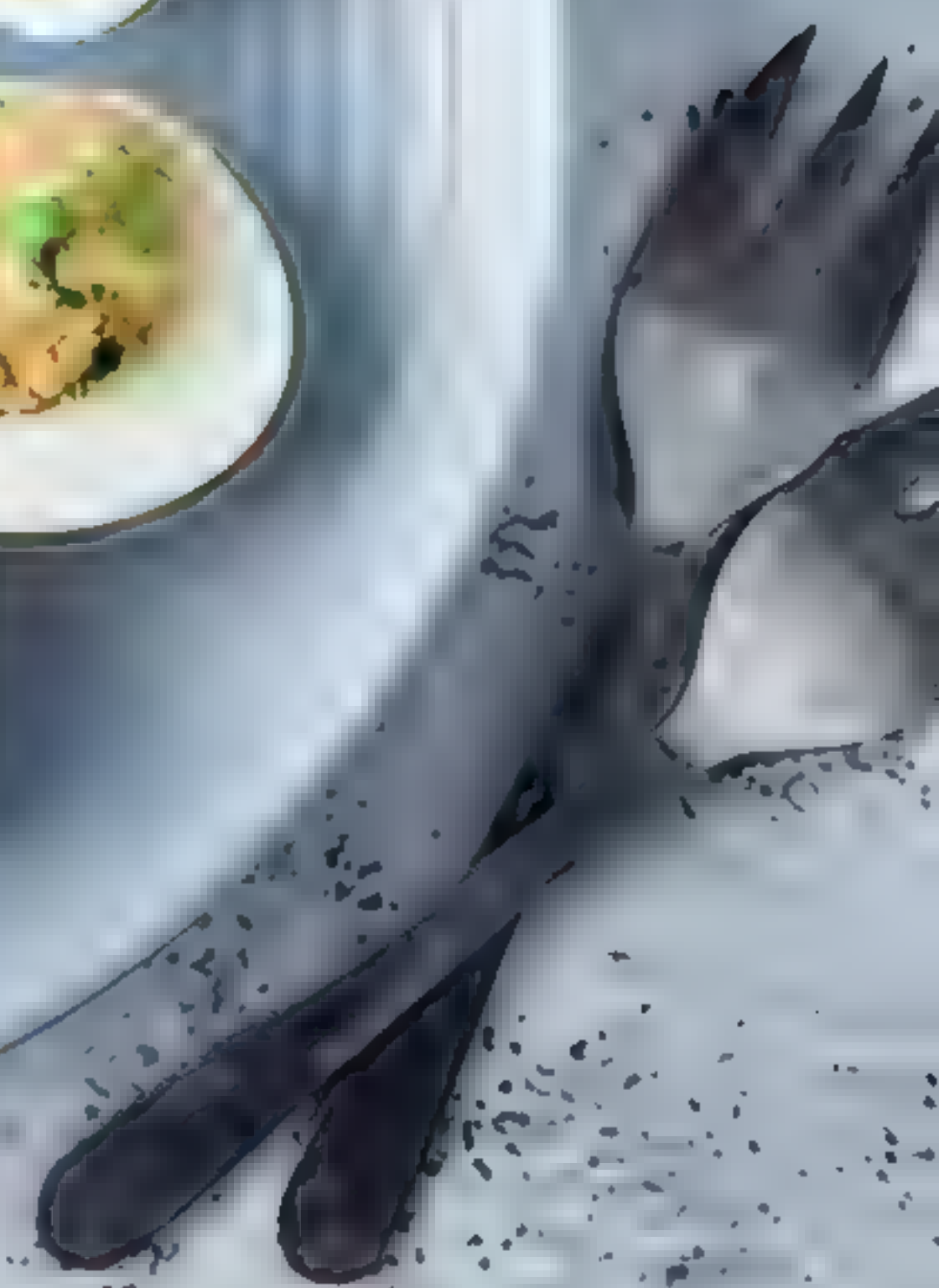
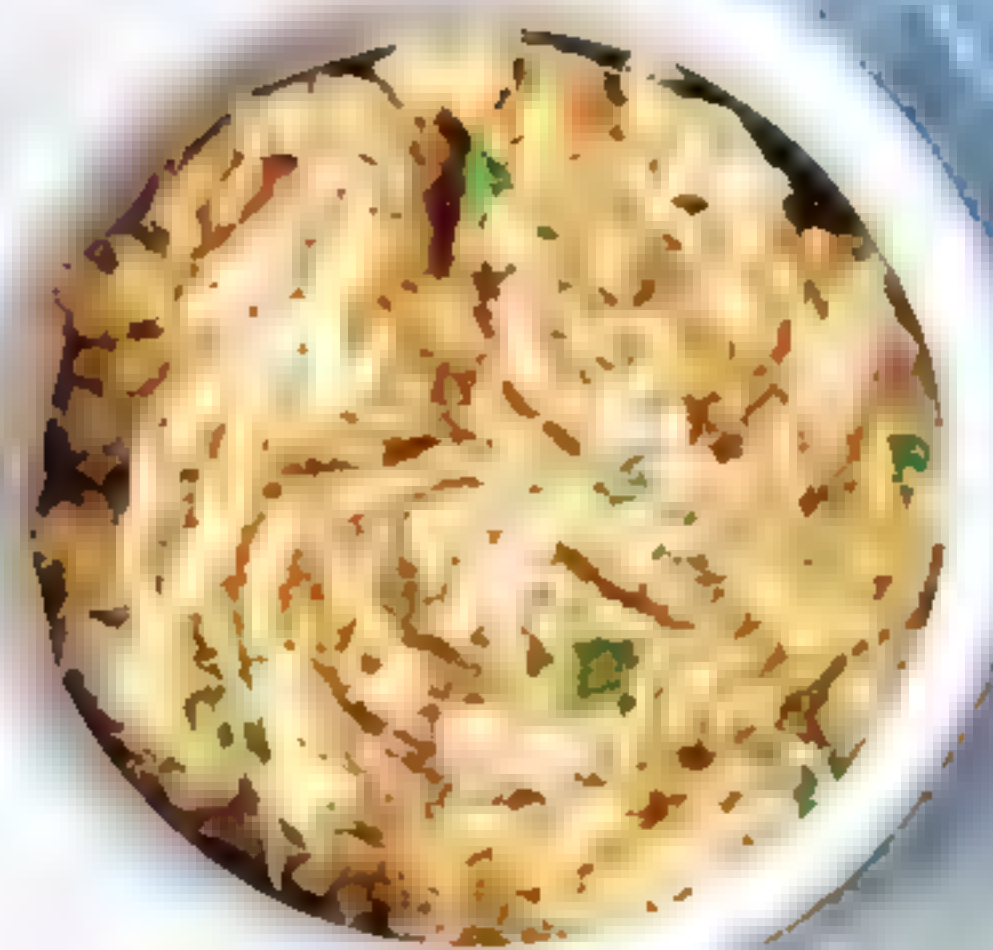
UOVA 8 – SALMONE SOTT'OLIO 100 g, peso sgocciolato –  
CAPPERI SOTT'ACETO 1 cucchiaino – ACCIUGHE SOTT'OLIO 1 –  
ACETO BIANCO – ERBA CIPOLLINA – OLIO EVO

**Rassodate** le uova, immergendole in un pentolino con acqua fredda addizionata di 2 cucchiai di aceto e calcolando 8-9 minuti dal momento dell'ebollizione.

**Passate** le uova sotto acqua fredda, picchiettate i gusci per romperli e lasciatele riposare immerse nell'acqua finché si saranno completamente raffreddate.

**Sgusciatele**, dividetele a metà, nel senso della lunghezza, estraete i tuorli e frullateli con il filetto di acciuga, il salmone ben sgocciolato, i capperi e un filo d'olio.

**Farcite** i mezzi albumi con la mousse preparata, decorateli con l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici e servite.



# GELATO alla stracciatella

## INGREDIENTI PER CIRCA 1 L DI GELATO

LATTE FRESCO INTERO 600 ml – ZUCCHERO 250 g – PANNA FRESCA 250 ml – CIOCCOLATO  
FONDENTE AL 70% DI CACAO 100 g – VANIGLIA 1 baccello (oppure 1 fialedda di aroma di  
vaniglia) – CIALDE O CONI DA GELATO

**Incidete** il baccello di vaniglia, nel senso della lunghezza, grattate la polpa con i semini con un coltellino, poi mettete tutto in un pentolino (se preferite, usate la fialedda di aroma di vaniglia). Unite il latte, la panna e infine lo zucchero.

**Cuoete** il composto a fiamma bassa, mescolando in continuazione con una frusta, arrivando al limite dell'ebollizio ma senza farlo bollire. Quindi, eliminate il baccello di vaniglia, se lo usate.

**Riempite** una ciotola grande con cubetti di ghiaccio e appoggiatevi sopra un'altra più piccola. Versate il composto preparato nella ciotola piccola e continuate a mescolare finché la temperatura si sarà abbassata in modo rapido. Quando la crema è completamente raffreddata, copritela con una pellicola trasparente e mettetela a riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

**Trasferite** il composto ben freddo nella gelatiera, azionate e mantecate la crema per almeno 30 minuti. Poco prima di spegnere, aggiungete alla base di gelato alla panna il cioccolato fondente tritato. Il gelato adesso è pronto per essere versato in una vaschetta, da riporre in freezer e far riposare per almeno 3 ore, in questo modo i sapori si amalgameranno meglio. Servite il gelato in coppette, accompagnato da una cialda oppure, a piacere nei coni.







## CARMINE PELLONE e l'arte dell'impasto

Se vi intendete di pizzerie napoletane avrete sicuramente già sentito parlare di **Carmine Pellone**, pizzaiolo e mago dell'impasto classe 1987. Carmine ha una lunga storia che lo lega al mondo della pizza, avendo esercitato il mestiere fin dall'età di 14 anni con una passione e una tecnica invidiabili. Il suo punto di forza è l'impasto, a cui riesce a dare forme, colori e consistenze in grado di soddisfare appieno sia la vista che il palato.

L'incontro con il maestro pizzaiolo Diego Vitagliano ha segnato una svolta nella carriera di Carmine. Infatti Diego è sempre stato per lui un importante punto di riferimento e confronto, aiutandolo ad arricchire il suo bagaglio di conoscenze ed esperienze e incoraggiandolo a esprimersi al meglio nelle sue notevoli doti creative.

Altra figura virgiliana per Carmine è stata lo chef Tiziano Tabarroni, come lui cultore dell'innovazione e dello sperimentalismo in cucina. Grazie a una stretta collaborazione tra i due sono nati **impasti alternativi totalmente naturali**, realizzati sfruttando solo estratti da materie prime come ortaggi e tuberi. Il risultato? Un'esplosione di colori e retrogusti delicatissimi.

Mantenere il prodotto il più naturale possibile è uno dei comandamenti di Carmine, che per le sue creazioni utilizza soltanto materie prime stagionali provenienti da prestigiose aziende agricole locali come Terramagna, dove l'elemento principale è il prodotto senza conservanti e additivi chimici e tutte quelle sostanze che andrebbero a compromettere l'impasto causando l'inibizione dei lieviti: soltanto qualità e prodotti genuini made in Campania.

Oggi Carmine Pellone è una figura di rilievo nel mondo della pizza, e lavorando insieme al suo primo maestro Diego Vitagliano riesce a dimostrare ed esprimere ogni giorno ciò che negli anni ha studiato e imparato grazie alle numerose esperienze sul campo. Se volete scoprire le sue incredibili pizze artistiche e gli impasti multicolore andate a trovarlo sul suo profilo Instagram [@pellonecarmine87](https://www.instagram.com/pellonecarmine87).





# gli Indispensabili

## SBATTE E IMPASTA

Prodotta da Termozeta per Cotto e mangiato, la macchina Sbatte & impasta è utilissima per preparare impasti dolci e salati, montare la panna e gli albumi e preparare ogni tipo di crema. Poi, staccata dal suo supporto, l'impastatrice si trasforma in un comodo sbattitore portatile!

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)



## COLAZIONE PER TUTTI

Un piccolo elettrodomestico dalla grande utilità. Il cappuccinatore può essere usato per eseguire tante operazioni separatamente: montare e scaldare il latte, montare il latte senza scaldarlo, scaldare il latte senza montarlo. Perfetto per tutte le esigenze.

[www.fratelliguzzini.com](http://www.fratelliguzzini.com)



## VASSOIO DI DESIGN

La Collection Chandigarh riprende i simboli decorativi disegnati da Le Corbusier nel 1956, trasportandoli su raffinati vassoi realizzati in porcellana bianca opaca con effetto biscuit, dalle forme semplici e minimali. Quello rettangolare rappresenta il movimento del sole.

[www.richardginori1735.com](http://www.richardginori1735.com)



## IL ROBOT CHE CUCINA PER TE

Robot da cucina multifunzione Compact Cook Elite con oltre 30 programmi di cottura preimpostati, 12 funzioni, 10 velocità e capiente contenitore in acciaio inossidabile. Coperchio con apertura per inserimento e regolazione vapore, display LCD, set cottura a vapore per cucinare contemporaneamente 3 pietanze diverse. Ricettario incluso.

[www.mediashopping.it](http://www.mediashopping.it)



## CALORE SENZA FILI

Pratico e robusto, il bollitore cordless di Termozeta per Cotto e mangiato ha la caraffa in vetro termoresistente da 1,5 litri e l'illuminazione interna a led blu che consente di controllare costantemente il livello dall'acqua.

La potenza è di 1850-2200W

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)

## ALTE PRESTAZIONI

Pentola dal corpo in alluminio ad alto spessore, rivestimento interno Protection Base, esterno spazzolato rame, manico inox adatto anche all'utilizzo in forno. Per avere in cucina un prodotto dalle prestazioni professionali, senza rinunciare all'eleganza.

[www.moneta.it](http://www.moneta.it)



## BISTECHE PERFETTE

Bistecchiera in ghisa che trattiene il calore e lo diffonde lentamente distribuendolo in modo omogeneo. Si può così spegnere in anticipo il fornello e concludere la cottura degli alimenti a fuoco spento.

[www.hh-lifestyle.it](http://www.hh-lifestyle.it)





Efficacia confermata da oltre 236 700 persone in tutto il mondo!

# Questo metodo ti dà la possibilità di sentire in **modo chiaro** in 72 ore!

Il Signor Marco (69 anni) di Cortina rideva della moglie che gli ha comprato dei **cerotti curativi con dei semi di Vaccaria per migliorare il suo udito che andava peggiorando di giorno in giorno**. Si è convinto a provarli solo quando è stato quasi investito da un autobus...



PUBBLICITÀ

**D**istratto dal rumore della strada, il signor Marco **non aveva sentito l'autobus** che stava arrivando da dietro l'angolo. I passanti lo hanno preso all'ultimo momento. Quando è tornato a casa spaventato, si è reso conto che la sua sordità era un problema davvero serio. Il dottore gli disse tempo fa di portare un apparecchio acustico, ma era scomodo, fischiava e cigolava – al posto d'aiutare, disturbava. Poi si è ricordato dei cerotti che sua moglie gli aveva comprato e che aveva gettato con disprezzo nel cassetto.

„Non sono mai stato così spaventato come allora. **Potevo morire!** Per 3 giorni non sono uscito di casa, ero così scioccato” – racconta Marco. “In quel periodo indossavo questi cerotti, che mi ha comprato Anna. All'inizio ho pensato che fosse una specie di truffa, ma gli ho dato una possibilità. Non avevo niente da perdere! Sono rimasto sorpreso quando dopo 2-3 ore dopo averli applicati **sentivo molto meglio. Dopo 3 giorni, il suono era più chiaro e soprattutto non sentivo ronzii come in un apparecchio acustico!** Ho persino dovuto abbassare la TV perché il volume era troppo alto. Sono passate due settimane, non grido più e non chiedo di ripetere tre volte, riesco a sentire anche i suoni più silenziosi. E pensare che tutto ciò che dovevo fare era applicare questi piccoli cerotti all'orecchio.”

## Un rimedio naturale per problemi di udito

Antonella Cosenza, una specialista dell'udito, consiglia regolarmente ai suoi pazienti i cerotti Vaccaria Complex: „Mi sono imbattuta per la prima volta in questi cerotti ad Hong Kong. Inizialmente, non credevo che qualcosa di naturale al 100%, senza molta tecnologia moderna, potesse essere così efficace. Ho dovuto provarli, quindi ho ordinato un lotto per i test.

Dopo esser rientrata in Italia, ho condotto uno studio su un gruppo di 150 volontari di età compresa tra i 41 e gli 89 anni con vari stadi di perdita dell'udito. I risultati sono stati chiari: i cerotti Vaccaria Complex possono ridurre l'acufene e migliorare l'udito, indipendentemente dall'età e dallo stadio della sordità. **Già entro 3 giorni danno la possibilità di migliorare l'udito del 65% e dopo 14 giorni – fino al 90%!** Gli studi hanno anche dimostrato che 9 persone su 10 dopo il trattamento hanno ridotto significativamente l'acufene. Ho deciso di entrare in collaborazione con il produttore ed estendere la distribuzione di cerotti al mercato italiano. Durante molti anni di carriera pro-

## Udito forte a tutte le età

I cerotti sono un metodo non invasivo che può utilizzare chiunque, indipendentemente dall'età, dal sesso e dallo stadio del problema di udito. Una ricerca condotta nel 2019 dal Centro Europeo di audiologia di Bucarest ha dimostrato che anche per le persone che hanno gravi problemi d'udito i cerotti Vaccaria Complex possono:

- ✓ **Migliorare l'udito di almeno 65% dopo soli 3 giorni di utilizzo,**
- ✓ **Ridurre una volta per tutte i fischi nelle orecchie in 2 settimane,**
- ✓ **Ripristinare l'udito dell'intera gamma di suoni, dai toni più alti a quelli più bassi,**
- ✓ **Consentire di distinguere le voci nella folla anche 8 volte meglio,**
- ✓ **Correggere in modo permanente qualsiasi tipo di perdita d'udito.**



Giovanna 57 anni, Lecce

## HO RIACQUISTATO IL MIO UDITO GIOVANILE

Oltre 30 anni di lavoro nelle scuole elementari mi hanno letteralmente rovinato l'udito. Ho iniziato a indossare il mio apparecchio acustico **quando avevo 40 anni**, ma di anno in anno ho sentito che l'udito peggiorava. Inoltre, sono comparsi anche acufeni irritanti. Ho provato di tutto: olii, cere e altri trattamenti, ma non hanno aiutato. Il medico ha suggerito un impianto cocleare, ma come ho sentito quanto tempo avrei dovuto aspettare e quanto avrei dovuto spendere... non è per la tasca di un insegnante. Fortunatamente, ho trovato questi cerotti sul giornale. Ero curiosa del fatto che fossero naturali al 100% e avessero solo recensioni positive. Già dopo 3 giorni di utilizzo sentivo molto meglio! Potevo parlare normalmente al telefono, senza gridare o chiedere di ripetere. Dopo 2 settimane riesco a sentire come all'età di 20-25 anni e senza alcun rumore.

fessionale non ho riscontrato nulla di più efficace ma anche così comodo da usare.”

## Come funziona questo trattamento?

I cerotti con semi di Vaccaria sono una combinazione unica di medicina naturale (digitopressione) e tecnologia moderna. Grazie alle loro proprietà uniche ed alla loro forma innovativa, possono aiutare a rigenerare le cellule danneggiate nel condotto uditivo e stimolarle a ricevere correttamente i suoni

dall'ambiente circostante. I semi sotto una delicata pressione rilasciano le sostanze benefiche in essi contenute penetrando direttamente la pelle nelle cellule uditive. I cerotti Vaccaria Complex, sono semplici e comodi da usare. Basta applicare il cerotto dietro l'orecchio affinché il processo di miglioramento dell'udito possa funzionare 24 ore su 24. Incollato in quel modo, bisogna premere una volta ogni tanto per intensificare la sua azione. I cerotti sono molto piccoli e discreti; nessuno noterà nemmeno che hai problemi di udito.

Non devi ricordarti di toglierli di notte, come con gli apparecchi acustici o preoccuparti di perderli. Già dopo 14 giorni di utilizzo, il miglioramento dell'udito può essere

avvertito almeno del 90% (rispetto allo stato all'inizio del trattamento). Finalmente, hai la possibilità di liberarti da rumori, cigolii, cambi costanti della batteria, il rischio di perdere l'apparecchio, mal di testa e pressione sulle orecchie. Adesso possono diventare un ricordo. Puoi persino evitare operazioni complicate! Vaccaria Complex supporta la rigenerazione delle cellule del sistema uditivo, grazie al quale possono migliorare le prestazioni uditive per le persone di tutte le età.

Non importa se hai problemi di udito da 2 o 20 anni: questi cerotti in un modo completamente naturale e comodo, possono aiutare a superare anche un difetto che hai da molti anni. In Italia questi cerotti con semi curativi sono disponibili solo tramite vendita telefonica. Non aspettare chiama ora – il produttore ha preparato una speciale offerta per le prime 120 persone.



### IMMEDIATAMENTE

**Possibile miglioramento del comfort dell'udito**

**Stimolazione del processo di rigenerazione delle cellule ciliate nel condotto uditivo**

### DOPO 2-3 GIORNI

**Possibilità di migliorare l'udito fino al 65%**

**Rigenerazione attiva del condotto uditivo**

### DOPO 14 GIORNI

**Possibile miglioramento dell'udito del 90%**

**Riduzione dei fischi nelle orecchie**

**Udito migliorato nella gamma di suoni dai più bassi ai toni più alti**

**Migliore riconoscimento delle diverse voci nella folla**

## Chiama oggi!

Le prime 120 persone, che chiameranno entro il **4 agosto 2020** riceveranno uno **sconto del 73%** e otterranno il prodotto a soli **29€!**

**Non aspettare ed ordina i cerotti adesso!**

## 02 303 150 57

(Chiamata locale senza costi aggiuntivi)  
lun.-ven. 8:00-20:00,  
sab. e dom. 9:00-18:00



# al Supermercato



## FRUTTA DA MORDERE

Un terzo di gelato allo yogurt e due terzi di gelato al mango o ai frutti rossi. Lo stecco Fruttiamo con vera frutta da mordere si arricchisce di due nuovi gusti, per una pausa che soddisfa il palato senza appesantire.

[www.sammontana.it](http://www.sammontana.it)

## MOZZARELLINE LATTE FIENO

Fresche, delicate e dalla consistenza succosa. Le nuove mozzarelline, prodotte con Latte Fieno proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige, arricchiscono tante sfiziose ricette.

[www.brimi.it](http://www.brimi.it)



## IL KIWI DORATO

Il famoso kiwi neozelandese nella sua versione dalla polpa giallo-dorata e dalla buccia liscia.

Dolce e ricchissimo di vitamine e minerali, un solo frutto apporta tutta la vitamina C necessaria in un giorno al nostro organismo.

[www.zespri.eu](http://www.zespri.eu)



## LIQUORE DI MIRTILLI

Basso contenuto di alcool e succo di mirtilli di altissima qualità proveniente dall'Alto Adige. Una ricetta che attinge alla tradizione ma dal gusto più delicato, perfetta come fine pasto.

[www.pircher.it](http://www.pircher.it)



## I CLASSICI DELL'ESTATE

Due proposte Ponti per le insalate di riso. L'insalata per Riso ai Legumi Peperlizia con ceci, cipolline, pomodori secchi, sedano, olive nere, fagioli rossi e rosmarino e l'alternativa light: Insalata per Riso Zero Olio con capperi, olive nere, peperoni, piselli, cipolline, mais, carote baby e cetrioli.

[www.ponti.com](http://www.ponti.com)



## TISANA FREDDA

Una bevanda rinfrescante che unisce le proprietà diuretiche e drenanti di equiseto e betulla, l'effetto benefico e digestivo del rooibos, il gusto esotico e le virtù del cocco. Una miscela di ingredienti selezionati, senza zuccheri né calorie, perfetta da gustare fredda.

[www.pompadour.it](http://www.pompadour.it)



## YOGURT DA BERE

Prodotto con Latte Fieno biologico italiano, proveniente da piccoli allevamenti in Piemonte, dove le mucche si alimentano con acqua di sorgente ed erba fresca in estate, essiccata (fieno) in inverno. Garanzia di alta qualità.

[www.alcenero.com](http://www.alcenero.com)



## SECONDO TRADIZIONE

Tanti gusti per una nuova gamma di yogurt realizzati con Latte Fieno, nel rispetto dell'ambiente e della biodiversità. Vellutati, cremosi e ricchi di fermenti lattici.

[www.latteria-vipiteno.it](http://www.latteria-vipiteno.it)



Il posto ideale in cui creare  
è la tua cucina!

**TERMOZETA®**

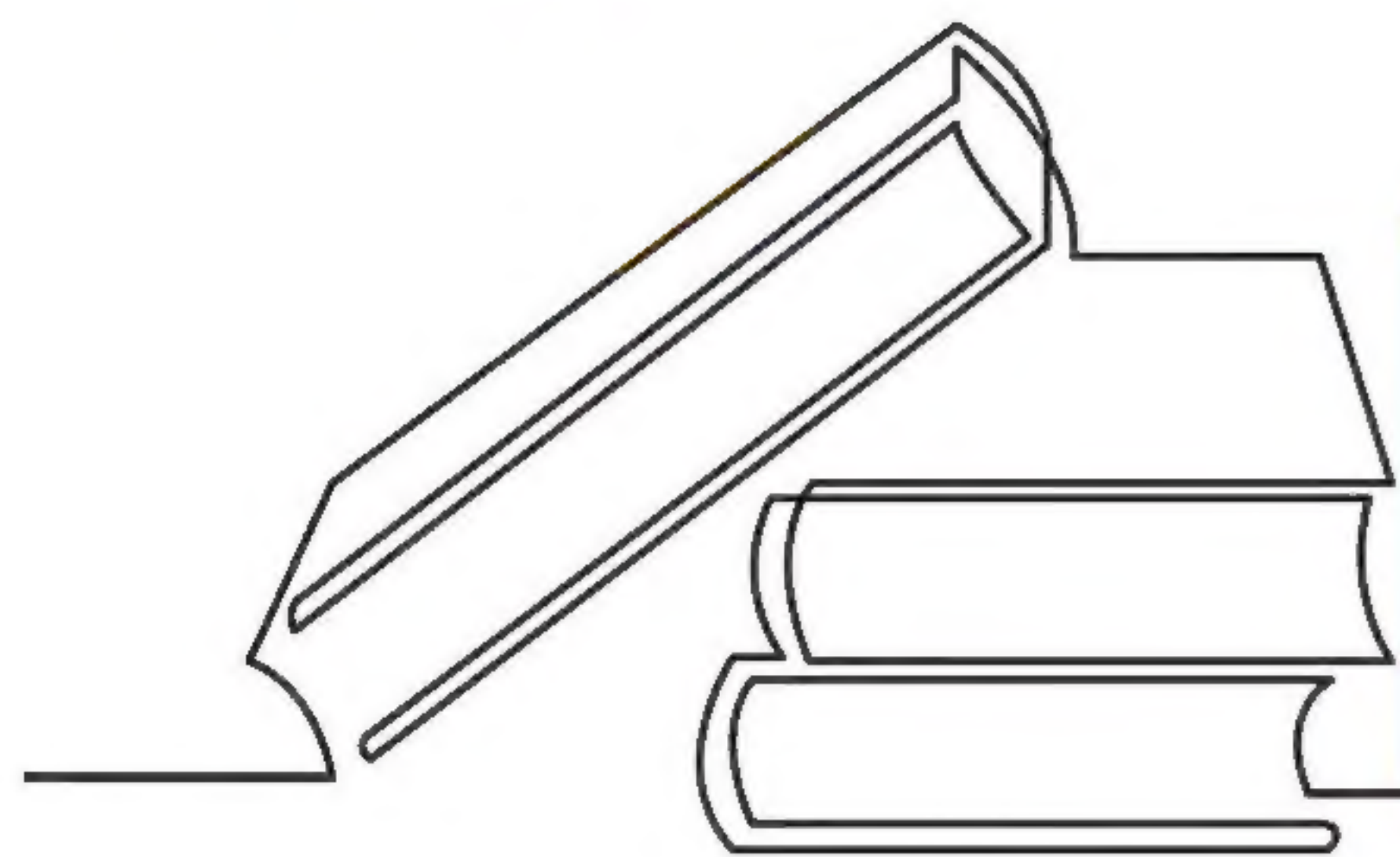
Accanto a te,  
**ogni giorno**



Originali  
**Cotto e  
<mangiato>**

COTTO E MANGIATO® su licenza RTI-MEDIASET S.P.A.





# LIBRI SCELTI Per voi



## L'ABC DEL PESCE

Cucinare il pesce è facile se sai come farlo. Ecco una scuola con tante ricette infallibili per realizzare le preparazioni più classiche e tanto altro ancora, spiegate passo dopo passo, con gli esatti metodi di lavorazione e gli ingredienti giusti per valorizzare al massimo pesci, molluschi e crostacei.

Mario Grazia, Editore Grisaudo,  
238 pagg. 22 €



## APERICENA SFIZIOSA

Tante idee facili e veloci per preparare in casa un perfetto finger food adatto all'apericena, il nuovo modo per ricevere gli amici in modo informale ma chic. Con tutti i consigli e gli accostamenti giusti per fare un figurone.

Ricettine step by step, Editore Giunti Demetra,  
191 pagg. 6,90 €

## PIATTO SANO QUOTIDIANO

Cucinare in maniera salutare, anche se non c'è il tempo? La soluzione in questo libro di ricette sane che stuzzicano il palato, ma non complicano la vita! Piatti che volutamente non vogliono stupire con effetti speciali, ma che sono capaci di deliziare tutti i sensi. Un elogio alla stagionalità, alla varietà e alla cucina semplice, per stare bene a lungo termine.

Federica Gif, Gruppo Editoriale Macro,  
216 pagg. 23,50 €



## VASO COTTURA FACILE

E' un nuovo metodo di cottura assolutamente innovativo, che permette di preparare centinaia di ricette, dall'antipasto al dolce, cuocendo gli ingredienti in vasi di vetro ermetici tramite il microonde (ma anche in forno tradizionale oppure a bagnomaria), in pochi minuti. Pratico e funzionale è un libro indispensabile per chi vuole mangiar bene e ha poco tempo.

Rosella Errante, Editore Grisaudo,  
160 pagg. 16,90 €



## DOLCI BUONI E SANI

Ritrovare i sapori dei dolci di una volta nelle ricette golose e leggere proposte da una nota esperta di cucina macrobiotica, senza derivati animali, ingredienti chimici oppure troppo raffinati. Tutti da provare i deliziosi dessert che non appesantiscono e non inducono alla dipendenza indotta dallo zucchero.

Dealma Franceschetti, Gruppo Editoriale Macro,  
192 pagg. 22,33 €



# Cotto e mangiato TV

## Un'estate golosa

Dalle ricette per un tête-à-tête romantico alle idee per un pic nic in spiaggia. Cotto e mangiato il menù vi aspetta su Italia 1 per un'estate all'insegna del gusto. «Grazie al lavoro di squadra ce l'abbiamo fatta, non è stato semplice registrare in sicurezza e rispettando tutti i nuovi protocolli – racconta la conduttrice Tessa Gelisio -. Gli chef sono stati bravissimi anche in questa edizione, non c'è stato bisogno di formarli, sono già abituati a rispettare le regole del distanziamento sociale nei ristoranti! Io piuttosto non ho potuto assaggiare tutti i piatti che abbiamo cucinato ma soltanto le mie insalate che ho preparato nei menù take away... Proverò anche io a rifare le ricette degli chef a casa!».

**Un'edizione eccezionalmente estiva ricca di sorprese tra cui un set sulle colline bergamasche.** «Ci siamo



tuffati direttamente in estate ma girare all'esterno è molto più divertente che al chiuso in un ristorante, ci sono i prati, gli uccellini che cantano, è molto meglio – commenta lo **chef Diego Rossi, protagonista dei menù take away "la trattoria a casa tua"** -. Per i take away ho pensato a piatti belli gustosi che si potrebbero mangiare a casa ordinandoli in trattoria. Vi arriva la salsa, la pasta da cuocere e condire oppure un fritto con un contorno da assemblare».

Immancabile poi l'ironia ai fornelli dello **chef Andrea Mainardi**: «In questa edizione mi sono diviso in tre nei menù take out, nei menù tête-à-tête e nel tocco dello chef – scherza -. Tre modi diversi di fare cucina, con la cucina si mette sempre d'accordo tutti».

Con lui sul set lo **chef Franco Aliberti**: «È stato divertentissimo ritornare a queste abitudini anche con un metro e mezzo di distanza... Sono emerse tante sfumature che prima non si notavano neanche, come il mio rapporto con Andrea Mainardi: scherziamo sempre, siamo in sfida ma sotto sotto ci vogliamo bene». E il padrone di casa **Umberto De Martino**: «Il tocco dello chef a distanza sicuramente per me che sono campano è stato un po' freddo perché ho bisogno del contatto, degli abbracci... Ma mi ha dato la possibilità di rivedere vecchi amici e ricreare quell'empatia particolare tra colleghi».

**Una squadra vincente per un mix di ricette e risate da non perdere, dal lunedì al venerdì, alle 12.00 circa su Italia 1.**



La conduttrice Tessa Gelisio con gli chef Andrea Mainardi e Franco Aliberti.



Tessa con lo chef Diego Rossi



# arancinotto

stampi per arancini

Solo una delle  
45 ricette

Grembiuli



Scopri tutte le ricette su [arancinotto.it](http://arancinotto.it)

da **14,90 €**

[www.arancinotto.it](http://www.arancinotto.it)  
☎ 338 3025655

COMPRA SU  
**amazon**

Ricevilo direttamente a  
casa in pochi giorni!

- Guide e video-tutorials
- 45 ricette per arancini\e
- 50 modelli diversi, anche per i professionisti!



MADE IN  
SICILY



# Dalla Torre

val di non



latte fresco



prima panna



## Qualità da soli 2 ingredienti

Nel burro Dalla Torre c'è la gioia di un alimento sano, di qualità superiore, morbido, in grado di soddisfare anche i palati più esigenti. C'è la gioia di panne senza eguali. C'è la gioia della tradizione e dell'innovazione.

Incarto  
Compostabile  
CERTIFICATO

**Buono  
per l'ambiente**

[www.dallatorrevaldinon.it](http://www.dallatorrevaldinon.it)